A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

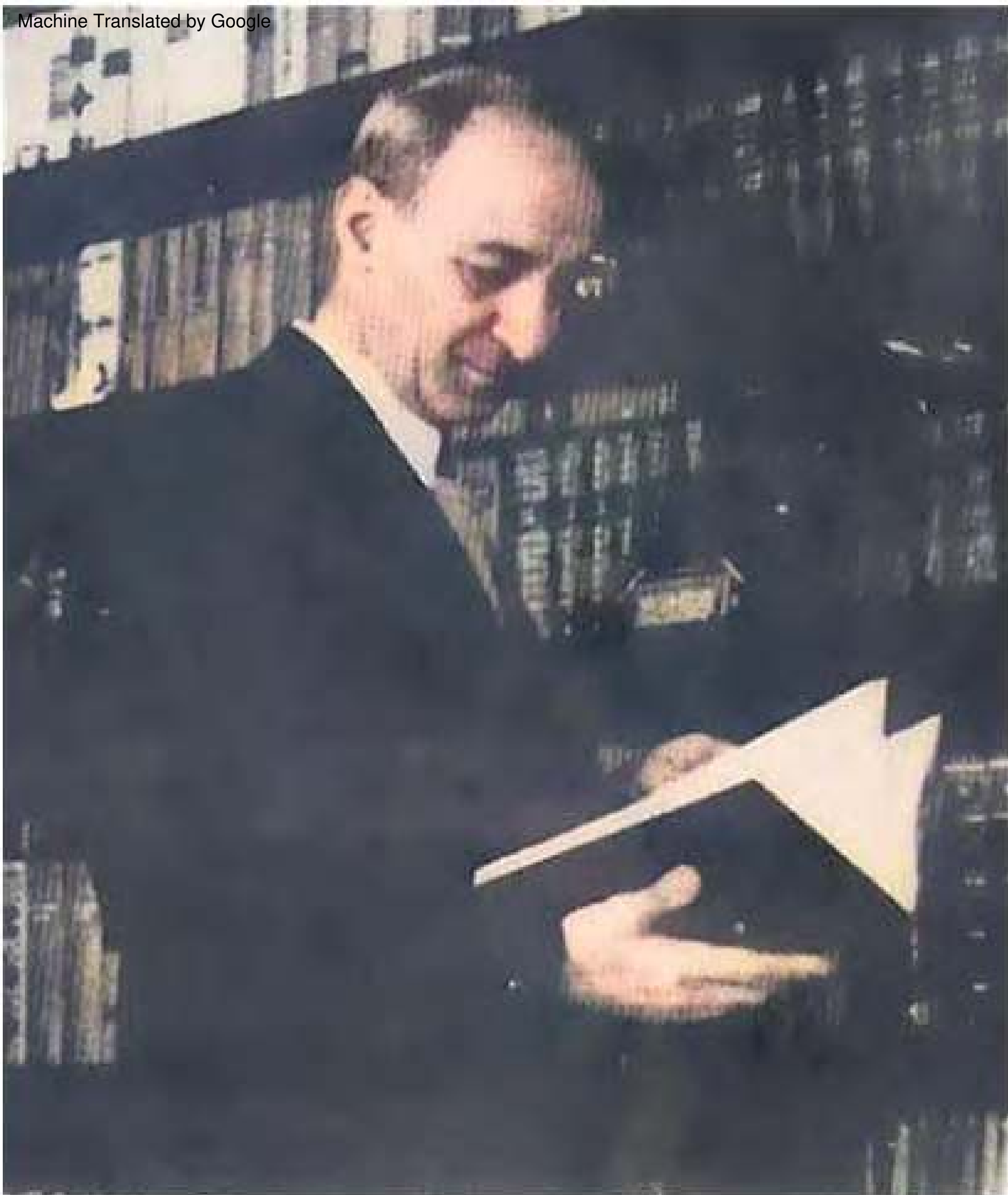
The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran



Arshavir Ter Hovannessian, otè liv sa a, ki t ap mouri anba presyon divès maladi 19 ane de sa, kounye a te konplètman sove anba tout pwoblèm li pa kri- veganism, ak a laj de 75, li se konplètman an sante ak fòs la nan yon jenn gason. Li aktivite chak jou se montre moun ke tout maladi yo ak lòt mizè nan mond sa a ki te koze pa konsomasyon nan kwit manje (touye) ak dwòg chimik ak lòt sibstans ki mouri.

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

KRI-MANJE

Yon nouvo monn ki pa gen maladi, vis ak pwazon

Lòd ak gaye **RAW-MANJE**

PWOPAGASYON AN KRI-MANJE SE PI NOB LA AK
TRAVAY KI PI IMEN NAN MOND SA A

Vèsyon: Angle 3yèm edisyon revize + Pèsik edisyon (1976) &
Ti liv Pèsik ki gen tit "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) tradui
nan lang angle.

Kontni

DEZYÈM PATI

TWA PATI

PREFAS 2yèm EDISYON

Premye pati liv la te pibliye an 1963 anba tit RAW-ETING. Nan ti volim sa a, ki gen ladann yon rezime kout sou konsepsyon mwen sou nitrisyon, mwen te manyen prèske tout aspè enpòtan nan manje kri. An jeneral, pa gen okenn nesesite pou antre nan detay ki dire lontan yo nan lòd yo deklare nan mond lan verite a senp ke operasyon yo nan kwit manje ak raffinage, pa mwayen ki nitrisyon natirèl yo dejenere nan sibstans ki pa natirèl, se pa sèlman operasyon danjere ki kraze lwa lanati, men yo se kòz prensipal tout maladi. Moun ki pi inyoran yo ka byen klè ke, olye pou yo libere moun anba maladi, syans medikal ki baze sou manje kwit ak dwòg pwazon mennen limanite nan yon foul moun nan maladi grav, ki soti nan ki tout lòt bèt vivan yo iminize.

Apre li sèlman kèk liy sou sijè a, moun ki klè a reveye soti nan endiferans letajik li yo ak reyalize gravite a plen nan sitiyasyon an. A vas majorite de moun, sepandan, yo te avèg pa move konsepsyon aktyèl nan syans medikal ak prejije pa yon lame nan lide prejije, vle gen plis enfòmasyon sou sijè a. Se poutèt sa, nan dezyèm pati liv sa a, mwen te vini ak plis eksplikasyon plis detay sou yon kantite kesyon enpòtan. An menm tan an te pwofite opòtinite pou fè plizyè ti revizyon ak koreksyon nan premye pati a. Pandan premye edisyon liv la lide manje kri te toujou nan etap rudimantè li yo; jodi a yo te mete an pratik nan anpil peyi. Lè yo abandone manje kwit ak dwòg pwazon, plizyè milye moun ki gen bon konprann toupatou nan mond lan geri tèt yo anba maladi ki dire lontan yo epi kounye a yo kapab jwi yon lavi san soufrans nan sante ak bonè. Nan fen liv la mwen te bay yon ti seleksyon nan anpil lèt yo te resevwa nan men moun sa yo.

Lè yon nouvo machin oswa enstriman envante, kèk tès siksè yo jije ase pou konfime oswa pwouve envansyon sa a. Jodi a, plizyè milye moun ki an sante atravè mond lan se prèv vivan sa

manje kri sove limanite anba anbreyaj san pitye nan chak maladi sou tè a. Youn ta ka byen panse ke sa a ta sifi pou eksite mond syantifik la soti nan apati paresseux li yo ak konvenk tout moun nan benefis yo menmen ke manje kri pote pou nou tout. Jodi a moun ki avèg pa depandans òganize konferans entènasyonal pou konbat sipoze mank manje nan lemonn epi fè diskou kontinuèl sou sijè ridikil, pandan y ap 80 pousan nan manje reyèl yo ban nou pa lanati yo san reflechi detwi ak pwòp men yo nan kwit manje ak rafine.

Mwen lanse apèl a tout vrè imanitè yo pou yo leve vwa yo e pa revandikasyon kontinyèl yo envite otorite yo pran dispozisyon imedyat pou mete prensip manje kri an pratik. Lè a se mi pou aksyon.

PREMYE PATI

Ki jan mwen vin ansent lide pou manje kri

Manje vejetalyen kri yo ta dwe sèl nouriti moun pran. Abitid manje manje kwit yo ta dwe abandone nan mond sa a yon fwa pou tout. Sa a se demann ki pa fè erè nan lanati. Konsomasyon manje kwit se barbari ki pi terib nan listwa limanite, yon barbaris ke pèsonn pa sanble okouran de e ke tout moun tonbe yon viktim san konesans. Kèlkeswa jan lide a ka parèt etranj pou kèk moun, se verite absoli ak ki nou pa kapab men aksepte.

Verite sa a te vin evidan pou mwen lè, apre 18 ane etid ak envestigasyon atantif, mwen te vin konvenki ke lanmò 10-pitit gason ak pitit fi 14 zan te koze pa nitrisyon anòmal. Gwo kantite egzamen medikal ki te fèt nan peyi Pès, Lafrans, Almay ak Swis nan plizyè tantativ yo te fè pou dekouvri kèk maladi espesifik nan òganis yo ak administrasyon an ki vin apre nan anpil remèd te gen yon pati konsiderab, tou, nan pote trajedi a nan yon tèt. Pitit mwen yo te mouri nan emasiyasyon gradyèl ak gaspiye nan tout ògàn yo ki te koze pa manje anòmal ak medikaman pwazon.

Mwen te kapab antre nan sekrè syans medikal yo ak obsève bon ak move aspè li yo pi klè, paske mwen pa te enspire pa pwospè pou vin yon doktè oswa pou fè okenn pwogrè finansye. Ankourajman mwen an te an premye vle fè pi byen mwen pou rekiperasyon sante timoun mwen renmen anpil yo, epi pita dezi chod pou perpétuer memwa yo lè yo te itil limanite.

Yon lòt faktè ki te kontribye nan pi bon realizasyon mwen an enpèfeksyon yo nan syans medikal se sistèm nan totalman nouvo kote mwen te pote etid mwen yo pa edikasyon pwòp tèt ou, gratis nan antrav la nan yon pwogram akademik. Mwen pa janm vin entoksike pa reklamasyon yo ekzajere nan pwogrè ki fèt sou non syans medikal oswa pa tout istwa yo fantaisie nan benefis fantastik yo dwe sòti nan medikaman. Mwen te apwoche kesyon sa yo ak yon lide kritik e te toujou mete pi gwo estrès sou enpèfeksyon yo. Anplis, mwen te toujou kenbe nan vi lefèt ke, malgre egzistans la nan plizyè milyon doktè kalifye ak yon gwo kantite ganyan pri Nobèl, moun sivilize tonbe viktim nan divès maladi pi souvan pase nenpòt lòt bèt, ak maladi tankou sklewoz. , dyabèt, atak kè ak kansè ogmante nan yon vitès alarmant, menase siye limanite soti nan figi a sou tè a. Mwen pa pèdi tan mwen nan memorize sentòm maladi yo, non ak dòz medikaman yo ak anpil fòmil konplike sa yo ki raman bezwen, paske mwen pa janm gen entansyon chita pou egzamen ak jwenn diplòm. Olye de sa, osi lwen ke posib, mwen te konsakre tan mwen nan etid la nan anpil branch nan syans ak nan egzamen an nan plizyè sous konesans yo, ki soti nan prensip fondamantal ak jeneral yo nan ki mwen te kapab tire sèten esansyèl, konklizyon vital.

Rezilta yo nan 18 ane nan etid rigoureux ak travay yo te incorporée nan yon travay nan de gwo volim, premye nan yo ki, yon liv ki gen 568 paj, te pibliye an Amenyen an 1960.

Operasyon an efikas nan chak faktori se sijè a rezèv la inifòm nan tout materyèl bwit yo espesifye pa enjenyè a.

Jiskaske dekouvèt dife a, ansanm ak rès wayòm bèt la, moun te devlope ak pote soti evolisyon li pa konsomasyon natirèl, manje kri. Men, depi dekouvèt dife a, san anpil refleksyon, lèzòm mete manje natirèl sou dife, detwi eleman esansyèl yo, avili yo epi answit nouri kò yo avèk yo. Kòm yon konsekans dirèk, gen rezilta tout maladi ki soti nan tout limanite soufri jodi a.

Òganis imen an se yon faktori vivan konstwi pa efò san rete nan lanati. An menm tan, ak konstriksyon faktori sa a, nati bèl bagay nou an te sèvi ak reyon solèy la pou devlope tout matyè premyè ki nesesè pou kowòdone plizyè milye operasyon konplike nan òganis nou an epi asire pwodiksyon ki koresponn lan. Anplis de sa, lanati te mete matyè premyè sa yo nan tout pèfeksyon yo ak nan amoni san defo nan divès konstitiyan yo nan yon ti grenn mayi a, nan yon grenn grenad, nan yon bè rezen oswa nan yon fèy yon plant. . Chak nan "mizè" manje yo pran separeman gen tout faktè sa yo ki nesesè pou kenbe òganis vivan an vivan nan yon èt tankou moun.

Nan mond lan materyèl devyasyon ki pi piti nan detay yo devlope pa yon enjenyè pou travay la lis nan mekanis nan yon faktori, oswa yon fay nan matyè premyè yo espesifye asire pwodiktivite nòmal li yo, rezilta nan yon pann korespondan nan operasyon an nan plant la. Menm jan an tou, mwendr deteryorasyon oswa chanjman nan matyè premyè yo preskri pa lanati asire operasyon an lis nan pwosesis yo konplike nan òganis imen an lakòz maladi nan fonksyon yo nòmal byolojik nan ògàn nou yo ak maladi sa yo parèt nan fòm lan nan maladi.

Metòd divès kalite moun itilize nan detwi oswa dejenere matyè premyè totalman balanse preskri pa lanati pou operasyon nòmal nan òganis li pa pote panse. Pou rezon sa a, moun sivilize te envante faktori dyabolik, fou, founo ak kwizin. Chak koripsyon nan bon jan kalite a nan manje natirèl yo swiv pa yon koripsyon korespondan nan òganis imen an. Nitrisyon natirèl asire operasyon an nòmal, nan òganis nou an, pandan y ap nitrisyon anòmal ki te swiv pa yon egzeyat nòmal nan fonksyon li yo. Plitisite maladi yo se rezilta gwo divèsite dejenerasyon nan konstitiyan yo nan manje natirèl.

Bay ke tout bezwen li yo satisfè pa lwa yo nan lanati, la òganis imen, ki se òganis ki pi pafè nan wayòm bèt la, ka viv nan yon sante ekselan soti nan yon minimòm de 150 ane nan yon maksimòm de 200-250 ane. Manje kwit fòse ògàn imen yo travay nan plizyè fwa kapasite nòmal yo, fatige yo prematireman, lakòz divès maladi ak diminye lavi moun nan yon fraksyon nan span nòmal li yo. Nan laj aktyèl la nan avansman syantifik, lòm te kapab debarase m de tout maladi yo pa abstinans konplè nan manje kwit epi li te kapab konsakre enèji li nan etid la nan pwoblèm yo nan lonjevite Ansanm, ak nitrisyon natirèl, moun dwe asire tou ke rès kondisyon natirèl li yo satisfè. Sa yo se lè pwòp, dòmi bonè, leve bonè, travay fizik, abstinans nan chofaj atifisyèl, pwòpte, ak sou sa.

Maladi nitrisyonèl dirèk ak endirèk

Maladi nitrisyonèl yo divize an de kategori prensipal: dirèk ak maladi endirèk. Maladi nitrisyonèl dirèk yo se sa yo ki te koze pa yon abondans nan sèten konstitiyan nitrisyonèl oswa yon defisi nan lòt moun. Dife ak manje bèt gen efè konsantre ak ogmante pwoteyin yo ak grès yo nan rejim alimantè a, pandan y ap elimine sibstans ki gen gwo valè nitritif. Syans te byen lwen tèlman te kapab rekonèt sèlman yon kantite neglijab nan sibstans sa yo, ki te rele vitamin epi san yo pa ki lavi.

pa ka egziste. Pami maladi nitrisyonèl dirèk yo dwe mete tout maladi kwonik ak maladi deficiency. Maladi yo devlope ak dousman ekstrèm ak sekrè. Osi lontan ke maladi a pa antre nan etap final li yo ak ògàn yo pa sispann travay, moun nan konsidere tèt li kòm an sante. Nan evènman an nan defisyans pasyèl ak melanje vitamin, maladi a pa parèt pa sentòm yo patikilye nan avitaminoz, ki dekri nan liv yo; pito li fè aparans li pa plent ki pa fasil pou eksplike.

Maladi dijestif endirèk yo se maladi enfeksyon. Nan òganis imen an ap viv anjeneral yon gwo varyete mikwòb ki nan sikonstans nòmal rann sèvis itil nan òganis lan epi ki sijè a kontwòl nan espesyalize (diferansye) selil imen, ki gen kòmandman yo konfòmeman soumèt. Men, grasa yon move nitrisyon, selil dejenere ak emasye yo tèlman afebli ke pa Lwa Sivivan mikwòb sa yo pran pouvwa a, yo libere tèt yo anba kontwòl selil sa yo, yo revòlte kont mèt yo, yo vin patojèn epi yo lakòz maladi enfektye yo byen- nou konnen.
Pafwa, lame anvayi mikwòb ki atake yo, ki ta rankontre opozisyon irézistibl nan yon òganis ki an sante epi ki ta detwi nan yon fwa, pa rankontre ak opozisyon sa yo nan yon òganis emaciated epi ki lakòz enfeksyon espesifik li yo.

Nan dezyèm volim nan liv Amenyen mwen an, mwen te konsakre yon espas konsiderab nan pwoblèm nan nan maladi enfeksyon, pou egzamen an nan ki mwen te analize kèk pòsyon nan premye volim nan trete a sou "Anatomi Patoloji ak Patojèn nan Maladi Imèn" pa eminan syantis Sovyetik IV Davydovsky a, ki te pibliye an 1956. Pa mwayen anpil reyalite konvenk, otè a pwouve ke li se pa mikwòb yo tèt yo ki koupab de sa ki lakòz maladi enfeksyon, men kondisyon an pòv nan kò a, n bès nan pouvwa li nan. iminite. Men, malerezman, menm jan ak tout moun k ap manje manje kwit, Davydovsky tou pa kapab eksplike kijan nou ka retabli iminite sa a oswa, pi byen toujou, anpeche n bès.

Laperèz mikwòb yo tèlman fè moun pè ke pou yo chape anba yo, yo pran mezi ki pi danjere e poutan yo jwenn rezilta totalman opoze. Kwit manje kri pou evite mikwòb se youn nan erè ki pi fatal nan syans medikal.

Nou pa ka ekstèmine mikwòb ki soti nan figi tè a. Yo jwenn yo toupatou, yo ap toujou egziste epi yo ka antre nan òganis nou yo atravè plizyè chanèl. An patikilye, nan kwit manje nou an, nou premye febli rezistans nan selil nou yo epi apre sa nou detwi nan manje nou yo antibyotik natirèl sa yo ki destine pa nati al goumen kont mikwòb. Menm doktè sa yo ki dejwe manje kwit konfime ke anpil vitamin, ki detwi sou dife a, gen pwopriyete bakteri. Se poutèt sa bèt ki manje nan pil fatra yo pa prèske sibi maladi enfektye tankou moun.

Selil Kansè a se Pitit Dirèk Dejenere Manje

Anpil moun k ap manje kwit manje yo gen tandans kwè paske lèzòm te manje ak manje kwit pandan plizyè syèk, li dwe abitye ak li epi kounye a li ka soufri si li kòmanse manje manje kri tout an menm tan. Sa vle di, si nou te ranpli yon machin ak petwòl ki sal ak enferyè pandan yon sèten tan, motè a ka abitye ak li epi li ka domaje si yo ranplase petwòl la sal pa gaz pwòp.

Premye a tout, yon peryòd de kèk mil ane pa gen anyen konpare ak dè milya de ane pandan ki, ansanm ak zansèt li yo, moun te viv ak devlope sèlman sou manje kri. Anplis de sa, nonm sa a pa gen, an reyalite, vin abitye nan manje kwit se pwouve pa egzistans la anpil nan maladi, ki disparèt epi òganis lan retounen nan fonksyon nòmal li yo yon fwa moun gen REKOU nan manje kr

Se vre ke dapre lwa evolisyon òganis nou an ap eseye adapte tèt li nan manje li resevwa a, men se pa nan fason ke kèk moun imajine. Moun sa yo eleman nitritif nan manje ki esansyèl pou pwosesis yo konplike ak espesyal fonksyon yo pi gwo nan selil yo fasil detwi anba enfliyans nan dife. Se poutèt sa, la

manje ki konsidere kòm nourisan pa manje-kwit manke eleman esansyèl sa yo, men olye de sa yo gen yon rezèv abondan nan pwoteyin, grès ak idrat kabòn, plizyè fwa plis pase demand yo nan selil yo.

Lè yo toujou prive de eleman nitritif sa yo ki esansyèl pou egzeyat pi wo fonksyon yo, selil yo swa pa atenn devlopman konplè ak espesyalizasyon yo oswa, yon fwa yo rive jwenn yo, pita pèdi kapasite yo pou yo fè fonksyon sa yo. Apre plizyè ane privasyon ak andirans, gen yon jou ki rive kote youn nan plizyè nan plizyè milya selil yo, prive de kapasite ki rete yo, finalman libere anba mekanis ki limite kwasans selil yo. Lè sa a, yo separe tèt yo ak lavi kominotè, vin otonòm ak avarisman devore materyèl sa yo pou konstwi tisi ki naje nan likid entè-selilè a an gwo kantite, yo te rejte pa selil nòmal yo kòm yo te depase anpil bezwen yo, epi ki fyète. fè lwanj pa byolojis gastrolatrous - pwoteyin yo (sitou pwoteyin bèt), grès yo ak tout sibstans ki sou nitwojèn yo. Apre sa, yo grandi nan yon vitès alarmant, neglijans ak defi, epi yo miltipliye nan yon fason dezòdone yo fòme yon mas terib, yon nouvo bèt vivan, ki nan kou nan kwasans li soumèt, detwi tout bagay nan alantou li epi finalman yon bon jou. desann bèl edifis sa a, kò imen an. Non nouvo bèt sa a se kansè. Se vrè desandan manje kwit, prèv vivan ki jan selil yo adapte ak estrikti manje moun yo.

konsome.

Lè lavi premye parèt sou planèt nou an, lanati te gen a jete li se sèlman materyèl bilding ki pi elemantè (pwoteyin, grès ak idrat kabòn), ki soti nan ki li te reyisi nan kreye premye òganis sèl selil yo. Menm jan ak yon silenn, yon aparèy oswa yon ti detay yon enjenyè ajoute yon nouvo fonksyon nan faktori l ', se konsa pa imedyatman ajoute yon nouvo konstitiyan nan materyèl bilding li yo (kò legim), lanati ajoute yon nouvo fonksyon nan ògàn bèt yo. Travay difisil sa a te kenbe lanati okipe pou plizyè milya ane, pandan peryòd sa a li te devlope matyè premyè li yo soti nan yon bakteri komen pou

fwi yo ke nou konnen jodi a, ak nan ajans la nan matyè premyè legim sa yo, men ansanm ak evolisyon yo, li te devlope òganis bèt yon sèl selil ke li te kreye nan yon bèt bèl bagay.

Malerezman, apre dekouvèt dife a, evolisyon natirèl lèzòm sispann epi, sa ki pi mal, li ap retwouve nan yon vitès jeyan. Dife ak lòt mwayen ridikil dejenerasyon moun sivilize envante yo detwi tout pwopriyete nitritif siperyè sa yo ki te estoke pandan plizyè milya ane nan manje natirèl ak konsekans nan selil bèt yo, epi retounen yo nan kalite primitif yo, men ak pi gwo dilijans yo bay. materyèl bilding ki pi komen ki sèvi pou asire kwasans san objektif selil sa yo. Selil kansè yo se vrè echantiyon selil primitif sa yo. Pou byolojis myop materyèl yo konstriksyon nan kò a se pwoteyin yo, sètadi wòch yo sèlman ak brik nan yon estrikti trè komen. Yo pa enterese nan diferan kalite mòtye ak nan anpil detay ki endispansab pou konstriksyon yon faktori konplike, epi ki pa egziste nan yon vyann bèf oswa yon babekyou.

Nan dezyèm volim liv Amenyen mwen an, mwen te konsakre prèske 300 paj nan egzamen an nan pwoblèm nan orijin nan kansè. Pou rezon sa a, mwen te revize yon trete enpòtan pa pi popilè sitològ Ameriken EV Cowdry ki rele "Selil kansè" (1955), ki se pi konplè nan etid yo divès kalite sou sijè a ak nan ki yo kolekte tout syans enpòtan yo, done, opinyon ak konklizyon ki te pibliye pa anpil syantis byen li te ye. Sou baz done rechèch yo jwenn pa cytologist yo tèt yo, mwen te definitivman pwouve ke selil kansè yo soti nan yon deficiency nan eleman nitritif siperyè ak yon superabondans nan sa yo materyèl konstriksyon komen ki ankouraje kwasans lan san objektif nan selil yo.

Dejwe manje kwit se pi danjere nan tout Vis

Lektè a ka natirèlman mande poukisa okenn nan anpil syantifik ak pwofesè eminan yo wè verite senp sa yo e poukisa pèsonn pa di nou ke abitid manje kwit manje pa natirèl ak danjere. Rezon ki fè la se ke limanite antye se adikte manje ak dejwe manje te avèg tout moun. Pèsonn pa reyalize ke manje kwit se yon vis e ke li se vre pi terib nan tout vis. Se pa yon anvi apre yon sèl kalite sibstans, men sòm total anvi avid yon moun pou dè milye de sibstans (ak ki sa ki "mèveye," "dezirab" sibstans nan sa!). Anplis, moun k ap manje ki kout je yo wè richès ak ekselans nan miltiplisite debaraseman yo sibi manje, alòske se menm miltiplisite avilisman yo ki bay yon miltiplisite mal, ki vrè refleksyon sa yo ka wè. nan gwo varyete maladi ki domine nan mond lan.

Moun vin dejwe nan sibstans sa yo ki gen pwazon, tankou te, kafe, kakawo, tabak, alkòl, opyòm, kokayin, morfin, elatriye. Anvi fò pou sibstans sa yo ankouraje pa pwazon korespondan kolekte nan òganis imen an. Manje kwit pwodui yon gwo varyete pwazon ki, nan kou tan, yo estoke nan diferan pati nan òganis lan, tankou sou mi yo nan venn yo ak kapilè yo, ant jwenti yo, nan sant selil grès yo ak lòt kote. Menm jan anvi yon dwòg adikte pou ewoyin pa soti nan bezwen nòmal fizyolojik kò l ', se konsa dezi a nan yon manje-kwit pou manje kwit, santi li nan grangou, se pa demann nòmal nan òganis li; pito li se demann lan nan dejwe li. Li se ekspresyon de enpilsyon ki ankouraje pa pwazon yo kolekte nan òganis imen an; li se demann maladi yo nich nan kò a, apèl la nan pi move lènmi moun nan.

Vis terib sa a antre nan kò chak moun pa pwòp paran li, depi nan bèso a. Se poutèt sa yon ti bebe kòmanse pran avi epi kòmanse pale, dejwe manje a te deja asire yon kenbe fèm sou li e depi moman sa a jouk nan fen lavi li li konsidere manje kwit kòm rejim nòmal li ak gwo anvi li.

pou li kòm demann fizyolojik li; se sa a ke li erè pou grangou reyèl.

Demann pou Manje kwit se pa grangou

Lè yon manje ki kwit manje eseye manje manje sèlman natirèl, tankou nwaye, grenn, fwi ak legim anvan tout koreksyon, epi li pa gen okenn apeti plis pou nenpòt kalite manje anvan tout koreksyon, demand natirèl yo nan òganis li yo nan moman sa a konplètman satisfè ak li plen vant li. Men, malgre sa, menm si li ta dwe deja pran plizyè fwa kondisyon nòmal li chak jou nan manje, li toujou konpòte li kòm si li te manje anyen epi li santi yon gwo demann pou yon plat nan vyann trè sezonman, rich ak apetisan. Sa a se pa grangou ankò. Li se iritasyon ki te koze pa pwazon yo ki te estoke nan kò a epi ki kounye a mande pwazon fre. Se rèl demon an ki kouche la gaye epi ki mande nouvo zouti pou dechire òganis imen an an miyèt moso. Manje kri ki pridan, ki gen fòs, tande sa kriye nan tout vehemans li chak jou, men li inyore li ak tout nanm li epi li pa fè yon sèl ti konsesyon.

Manje kwit Fòs ògàn imen yo travay nan Twa a Kat fwa kapasite nòmal yo

Tout ògàn imen yo gen yon rezèv enèji rezèv natirèl. Anjeneral, yo travay nan yon ka nan kapasite potansyèl yo, kenbe rès enèji yo pou itilize pita nan yon ijans espesyal oswa pandan laj fin vye granmoun. Kidonk, nan sikonstans "nòmal" batman kè a se 70-72 bat pou chak minit (tandiske sa a nan yon manje kri se sèlman 58-62), ki nan sikonstans eksepsyonèl ka leve soti vivan nan plis pase 200 bat pou chak minit. Ankò, pandan respirasyon nòmal 500 cc lè pase nan ak soti nan poumon yo, men pa yon efò respiratwa espesyal nou ka enspire otan ke 3700 cc.

Manjè kri a sèvi ak ògàn dijestif li yo nan yon ka kapasite potansyèl yo, kòm yon rezilta ki ògàn li yo pa janm twò chaje oswa fatige. Manje a kwit, nan lòt men an, apre yo fin estimile apeti l 'pa vle di nan reflèks kondisyone, enèvan.

epis santi bon, aperitif ak lòt estimilan absid, plen vant li nan yon nivo ke ògàn dijestif yo fòse yo pote nan aksyon tout enèji rezèv yo e menm lè sa a yo pa kapab fè fas ak demann lan mete sou yo. Ki kote sou moun yo fòse yo retounen manje degoutan an pa menm kanal la jan li te voye l desann oswa yo mete l deyò nan trip li ak purgatives. Etonan, ase zak sa yo ki fè kè plen pa konsidere kòm etranj pa yon Manjè kwit.

Pa twò chaje nan ògàn dijestif yo, yon gwo anpil ògàn akseswar yo mete nan travay, tou, tankou kè a, fwa a ak ren yo. Travay adisyonèl ki fèt pa ògàn sa yo byento gen efè a fatige yo deyò epi yo mete yo nan aksyon prematireman. Se poutèt sa, li pa etone ke lavi yon moun vin pi kout plizyè fwa. Lè yo manje ak sibstans ki pa itil, danjere ak pwazon, adikte manje a satisfè pasyon li yo, paralize aksyon vant li, epi li kreye pou tèt li ilizyon pou yo satisfè, alòske selil li yo, an reyalite, ap plenn ak grangou pou mank de eleman nitritif esansyèl. . Lestomak yon manje kri toujou an repo, menmsi li jeneralman vid, men kò li vreman plen ak satisfè nan vre sans mo a.

Lè yon manje ki kwit manje deside chanje nan manje kri, okòmansman li pa janm santi li satisfè, kèlkeswa kantite lajan li manje. Anjeneral olye pou yo santi yo kontan, moun ki adikte manje yo santi yo mekontant ak kondisyon sa a. Nan opinyon yo, rezon ki fè yo grangou kontinyèl chita nan lefèt ke manje yo konsome yo gen yon valè nitrisyonèl ki ba epi yo pa vo anyen kòm nouriti. Sa a se yon move konsepsyon terib. Okontrè, manje sa yo tou de nourisan ak totalman ekilibre. Selil imen yo te soufri pandan plizyè ane nan absans yo. Kapasite ògàn dijestif imen yo konplètman koresponn ak konpozisyon yo ak aranjman eleman yo. Se poutèt sa vant la ak kè kontan akeyi manje sa yo, adousi yo byen vit epi pase yo nan trip yo san anpil reta, pandan y ap selil yo nan pwòp vire yo, febli ak febli menm jan yo ye ak grangou, avid absòbe sibstans ki gen anpil valè sa yo epi repete mande plis ak plis nan yo.

Selil ki malad yo geri, moun ki grate yo refè, moun ki inaktif yo reprann vitalite yo. Selil grès yo, nan lòt men an, kòmanse fonn ale nan grangou, akimilasyon yo nan pwazon piti piti disparèt ak dlo a superflu kite kò a. Lè sa a, nòmal, selil aktif pran plas nan selil sa yo paresseux ki te angrese ak endolesans ak inaksyon. Pèt la rapid nan pwa nan kò a se yon siy asire w nan reprann sante ak vigè.

Reyalite sa a ta dwe ranpli kè yon nonm ak kè kontan ak kontantman. Pou sa yo eleman nitritif imedyatman gaye nan tout kò l ', li akòde l' sante, fòs, fòs ak enèji. Se premye fwa nan lavi li ke byenke tout ògàn ak glann li yo jwenn yon kantite manje ki pi abondan, yo kapab travay nan konfò ak fasilite. Menm si nan jou sa a, li pran yon pi gwo kantite manje kri pase òganis li mande, oswa trip li yo ak selil yo kapab absòbe, vant li pa pral refize li, ni li pral jenere nan li yon santiman kè plen, sa ki lakòz li. ekspilse li ak vyolans ak fòs. Manje ki depase bezwen nòmal li yo pa pral rete nan vant la pou lakòz putrefaksyon; yo pa pral tounen pwazon oswa lakòz okenn maladi dijestif. Olye de sa, san yo pa sibi dijesyon, yo pral imedyatman pase fòm lestomak la nan trip yo epi yo pral Lè sa a, kite kò a ak poupou yo nan jou sa a menm, san yo pa te lakòz pi piti mal nan òganis lan. Kidonk, vant li ap toujou limyè, pandan y ap trip li yo ak san li yo pral chaje ak eleman nitritif konplètman balanse.

Lè sa a, nan yon moman konsa, kite l jis eseye manje kèk ti moso nan manje kwit. Vant li pral endiye refize sibstans sa yo etranj ak vle. Malgre plezi ekstrèm ke palè li santi, ti moso sa yo pral kouche nan vant li pou yon tan long, yo pral aji kòm yon bouchon pou fèmen apeti li epi yo pral paralize kou nòmal aktivite dijestif li. Men, yon manje ki kwit manje se byen kontan ak kontan ak kondisyon sa a, paske li te satisfè pasyon li yo, li te boure vant li epi kounye a se "plen." Moun ki reyalize valè kri manje dreads kondisyon sa a. Li byen konprann ke se nitrisyon legim kri ki nouri kò a, alòske kadav ki mouri yo

soti nan dife a se sèlman gaz, ak sous divès kalite pwazon ak maladi.

Nouriti moun ta dwe konpoze de selil vivan ak Pa kadav selil ki mouri yo

Manje konplètman balanse konpoze de selil k ap viv. Koulye a, kò legim, apre yo fin kite tè a, rete vivan pou yon tan long. Yon boujon woz kontinye ap fleri nan yon vaz, pandan y ap grenn yo pouse lè yo plante plizyè ane apre yo fin rasanble. Men, selil bèt yo touye oswa selil lèt yo vòlè nan kò yo mouri nan yon fwa, ak Lè sa a, yo kòmanse dezentegre epi yo tounen pwazon, pandan y ap kwit manje konvèti yo nan yon bagay vrèman terib. Konsidere pwoteyin bèt kòm pi wo pase pwoteyin legim se yon erè jijman ki pi malere, yon prèv manifeste nan myope nan byolojis adore vyann. Si nou admèt ke òganis bèt la transfere pwoteyin legim epi li fè yo tounen eleman nitritif konplètman ekilibre, lè sa a vyann bèt sa yo tankou rena, chen mawon, chen, chat ak tig ki manje ak pwoteyin "konplètman balanse" sa yo ta dwe nan la. pi wo valè nitritif; tandiske karaktè pwazon nan vyann bèt sa yo tèlman evidan ke menm moun ki pi devwe vyann lan pa oze manje sou li.

Moun sa yo ki byolojis ki ankouraje pa predileksyon pèsonèl yo Chèche avantaj espesyal nan vyann, nan dekouvri sa yo rele asid amine iranplasabl yo pa te pran an konsiderasyon zak ki fè konnen asid amine sa yo fòme nan zèb ki pi komen bèt yo konsome Dapre ki règ syans òganis yon bèf genyen kapasite pou fè asid amine soti nan move zèb yo ak zèb, men òganis nan yon nonm pa gen mwayen pou prepare menm konpoze yo soti nan manje legim ki pi bon kalite nitritif?
Ki jan plizyè milyon Endyen ap viv san asid amine vyann yo bay?

Kout je se pi gwo domaj nan medikal Syans

Erè a pi gran nan byolojis ki dejwe manje kwit se kout je yo. Yo fèmen je yo sou malè sa yo ki parèt piti epi yo pa prevwa konsekans grav yo ki pi bonè oswa pita rezilta nan kòz ki sanble neglijab. Se pou nou ilistre deklarasyon nou an pa kèk egzanp. Manje kwit, espesyalman asyèt vyann, yo plen ak pwazon. Koulye a, pèsonn pa pran okenn avi sou anpwazonnman kwonik la ki ale sou insansibl tout tan tout tan an e menm lè kòm yon rezilta nan anpwazònman sa yo fwa a, kè a oswa ren yo domaje nan tan, kondisyon an se atribiye nan kòz enkoni. Lè anpwazònman an toujou pi grav epi li akonpaye ak dyare ak vomisman, li konsidere kòm yon maladi gastric. Lè yo anpwazonnman, yo konprann sèlman kondisyon sa a ki afekte tout òganis lan epi ki menase viktim nan lanmò imedya. Konbyen lavi inosan ki sakrifye dan sa fason!

Gason pa wè salte ki pase nan atè yo ak venn yo atravè mwayen manje a chak jou, epi lè li chita kouch apre kouch sou mi veso yo, etwat pasaj yo epi toudenkou sispann sikilasyon san an yon jou, kout. -aperçu moun konsidere ensidan an kòm "inatandi."

Gason yo pa remake gwo presyon gwo inondasyon yo ap egzèse nan direksyon yon baraj mamout ki gen yon kapasite de milyon tòn. Men, lè baraj sa a, ki tranble pandan lontan anba enpak dlo inondasyon sa yo, efondre finalman, kòz final pann li te atribiye a wòch ki te aksidantèlman voye sou li pa yon timoun piti. Nou te deja wè konsepsyon kòrèk ke yon manje kri kenbe sou kòz kansè yo. Kont sa a, 400 "ajan kanserojèn" yo prezante nou pa syantis rechèch, ki moun ki dejwe manje kwit, nan mitan ki gen atik tankou iritasyon mekanik ak boule sigarèt, pa gen okenn valè pi gwo pase wòch la jete pa timoun nan.

Chak ògàn gen plizyè milyon selil grasa travay konsète yo fè travay ògàn sa a. Lè nouriti a fòse moute sou selil sa yo manke sèten konstitiyan esansyèl, selil yo kòmanse pèdi vitalite yo epi yo tonbe nan dezabiye. Rezèv enèji yo kounye a antre nan jaden an, men yo menm tou, yo byento fin itilize. Osi lontan ke ògàn nan pote sou fonksyon li yo yon fason oswa yon lòt, moun ki kout je pa wè limyè wouj la; men lè finalman li an reta nan aktivite li yo, yo di ke yon ògàn konsa malad epi yo pran medikaman. Men, èske li posib ke yon ti grenn oswa yon dòz pwazon ta ka janm ranplase eleman nitritif yo nan manje ki te boule nan dife pandan plizyè ane epi retounen nan selil ki andikape yo pèdi kapasite yo pou travay espesyalize?

Apre yo fin kouche nan kanal dijestif la pandan plizyè jou, mas vyann, ze, bè ak fwomaj sibi putrefaksyon ak lakòz enflamasyon nan trip yo, sentòm ki pi komen se dyare. Men, lè yon timoun aktyèlman montre siy dyare, tout blame yo mete sou kèk po fwi yo wè nan poupou yo. Pèsonn pa mande ki jan po fwi ka lakòz nenpòt enflamasyon nan zantray timoun nan lè, san yo pa sibi okenn pouri oswa pouri, yo kite kò a san okenn chanjman nan kèk èdtan apre antre yo. Tout trajedi a rive nan lefèt ke moun konsidere ze, vyann, bè ak siwo myèl kòm manje nòmal ak esansyèl, men fwi kòm yon bagay segondè, ki ka swa manje oswa pa manje. Pafwa, li menm konsidere kòm nesesè pou entèdi timoun yo manje fwi pou "pa mete vant yo nan lòd."

Pwa Yon Manjè Kwit Pa Ka Konsidere Kòm Kritè Bon Sante.

Obezite se Maladi ki pi danjere

Osi lontan ke òganis imen an toujou kapab reziste yon anòmal rejim alimantè ak kontinye batay li kont li, divès kalite plent fè aparans yo, tankou pèt apeti, endijesyon, doulè ak lòt maladi nan vant, kolit, ak sou sa. Tout bagay sa yo se ekspresyon an deyò nan lit la nan òganis nan sèvi ak tout mwayen nan li yo

jete yo netralize efè danjere nan yon rejim alimantè ki anòmal epi yo mete deyò nan kò a sibstans pwazon yo pwodui nan kò a. Pasyan an kòmanse pèdi pwa ak Lè sa a, yo eseye ranfòse l 'pa ba l' manje "noutritif". Jou sa a lè òganis lan fin bat epi batay li sispann, lèzòm swa di orevwa nan mond sa a oswa, okontrè, apeti li ogmante epi li kòmanse manje ensasyabl, dijere byen, pran pwa, "reprann sante li. ak fòs." Nan lòt mo, nan jou sa a, òganis imen an, abandone lit li, "adapte" tèt li ak rejim alimantè a anòmal epi yo mete fondasyon nan youn nan maladi ki pi danjere nan imen an - corpulence ki pa natirèl.

Soumèt pa presyon an nan alimantasyon anòmal, kò a fòse yo akomode tèt li ak admèt nan òganis yo akimilasyon nan divès kalite sibstans danjere ki te pwodwi pa rejim sa yo. Lè sa a, depo yo fòme nan grès, asid urik ak dérivés li yo, kolesterin, sèl komen, likid depase, kalkil, fòmasyon scirrhous, timè, selil inaktif ak parazit, selil jeyan miltinucleated (polikaryosit), selil ki gen nwayo gqo (megakaryosit), elatriye. Pafwa selil sa yo rive plizyè santèn fwa gwosè selil nòmal yo, men yo manke kapasite pou fè nenpòt travay itil.

Tout monstruozite sa yo akimile nan kò a pou kreye nan yon nonm ilizyon an nan sante ak fòs, pandan y ap an reyalite li soufri soti nan emasyasyon gradyèl. Misk li yo vin mens ak fèb, kantite selil espesyalize ak aktif li yo ap vin pi piti, epi ògàn li yo ap gaspiye. Mesye "wòb," "wòb" sa yo ki gen ponch ki gonfle, bra epè gra, men goud ak kouch grès ki anlè anlè, nan mond nou an gen anpil, se, an reyalite, vye zo eskèlèt kouvri ak po. Chak nan yo chaje misk ki fèb ak feblès li yo ak yon mouton gra, ke li manje gratis epi li pote toupatou ak tèt li. Men, etranj yo di, moun sa yo toujou fè grandizè pou sante yo, vigè ak fòs yo.
Yo tèlman fyè de solidè yo ke, chak fwa yo fè yon referans sou li nan konvèsasyon, yo manyen bwa oswa, nan Lès, yo kriye; pou yo pa pèdi yon grenn nan pwa yo cheri. Yon moun ka ranpli yon douzèn volim ak egzanp sa yo deplorab kout je.

Pa gen medikaman ki ka ranplase matyè premyè ki detwi sou dife a

Tout dwòg yo itilize jeneral yo se sentòm. Nan lòt mo, yo sèvi kòm paliativ pou bay pasyan an soulajman tanporè oswa pou kache sentòm maladi a. Nan okenn ka yo ka pran plas nan eleman nitritif yo anvan tout koreksyon detwi nan po yo pou kwit manje ak chodyè. Anpil gwo syantis entèdi entèdi itilizasyon dwòg. Nan Angletè, apre yon rechèch rigoureux ki te detire sou yon peryòd de kat ane edmi sou yon gwo pati nan kouch byennèt pèp angle a, byolojis Peckham te rive nan konklizyon ke sèlman nèf pousan nan popilasyon an te jwi. bòn sante; rès 91 pousan nan moun yo te malad, byenke pi fò nan yo pa t 'okouran de maladi yo. Apre tretman klinik yo, konklizyon yo se te ke prèske san eksepsyon tout maladi yo chwazi pou terapi reponn a tretman an, men ke imedyatman te obsève yon deteryorasyon ki make nan sante jeneral pasyan yo. Sa vle di ke dwòg senpleman kache sentòm yon maladi, pandan ke mal ke yo fè yo ajoute nan òganis ki deja febli pou fè kondisyon li vin pi mal.
Kidonk, moun ki vle pa malad oswa, si li te deja malad, reprann sante li pa dwe mete espwa li sou dwòg; pito li dwe evite pran manje ki pa natirèl ak dwòg, epi li dwe viv dapre lwa yo nan lanati pa manje kri!

Sa a se yon fason ki vre, ki an sekirite ak syantifik, tandiske terapi dwòg se, pou site Bircher-Benner, sèlman "tronpe ak twonpe." Nan opinyon mwen, li ka pi apwopriye rele yon ilizyon ak pwòp tèt ou-desepsyon. Nietzsche te rele dwòg "sil yo nan fwèt la." Doktè yo ka fasilman konvenk tèt yo nan verite a nan deklarasyon mwen yo lè yo divize pasyan lopital yo an de gwoup egal, trete youn nan gwoup yo pa mwayen dwòg ak manje kwit, lòt la pa yon rejim alimantè ki piman kri, ak Lè sa a, konpare de rezilta yo. youn ak lòt. Sa a se tès la debaz ak desizif, otreman tout agiman kont manje kri yo ap kontinye san pi piti vo oswa valè.

Se pou nou ilistre deklarasyon nou yo pa kèk egzanp nan terapi dwòg sentò

Doulè se siy avètisman ke kò a an danje, rèl òganis nou an pou èd. Men, olye pou nou elimine danje sa a, nou dekouraje nè yo ki transmèt sansasyon danje sa a nan sèvo nou an epi silans vwa yo pa yon dòz pwazon. Pandan se tan, maladi a pran kou inevitab li yo, agrave kounye a pa efè danjere nan dwòg yo. Pou bay yon lòt egzanp: lè pasaj yo nan atè nou yo grandi etwat lè yo te ranpli ak enpurte, kè a gen pou sèvi ak yon pi gwo fòs sikile san an nan kò a epi kòm yon rezilta tansyon an monte. Men, olye pou nou netwaye veso sangen nou yo ak enpurte sa yo, nou senpleman itilize pwazon pou ankouraje nè sa yo ki kapab etann ak elaji pasaj yo. Osi lontan ke efikasite pwazon an dire, san an ap koule nan veso yo pi lib epi presyon an tonbe tanporèman. Sepandan, le pli vit ke efè li pase, veso yo retounen nan kondisyon ansyen yo pi febli pa aksyon an nan dwòg yo itilize yo.

Pa gen okenn dwòg ki pa gen yon efè danjere sou òganis lan. Men, se sèlman dènyèman ke yon ti kantite piblikasyon te parèt fè fas ak sijè sa a, youn nan yo, "Reactions with Drug Therapy" (1955), pa Dr Harry L. Alexander, Pwofesè Emeritus nan Medsin Klinik, Washington University Medical School. , ban nou anpil enfòmasyon itil. Natirèlman, jeneralman dwòg yo responsab sèlman pou konplikasyon ak reyaksyon ki imedyatman touye viktim nan oswa fè aparans yo nan fòm maladi grav. Menm lè sa a sèlman youn nan mil nan konplikasyon sa yo aktyèlman anrejistre; rès la rete nan oubli etènèl.

Li te etabli ke chak youn nan 350,000 sibstans yo ki itilize pou preparasyon dwòg se kapab lakòz konplikasyon. Men, nan mitan yo ki pi danjere yo se penisilin, aureomicin, streptomycin, konpoze mèki, gwoup sulfonamid nan dwòg, dijital, vaksen, serom, vitamin sentetik (tyamin, niacin, elatriye), atofan, kortizon, ekstrè fwa, ensilin, adrenalin ak anpil. lòt dwòg yo itilize komen.

Li enpòtan pou w bay kesyon sa a plis atansyon. Vitamin sentetik ak ekstrè òganik, kote moun vle ranplase eleman nitritif yo ak pwodwi yo boule nan kwizin nan, touye yon moun nan yon vitès zèklè, trè souvan nan senk minit apre yo fin antre nan kò a. Nan lane 1951, 324 milyon dola, ak nan 1952, 350 milyon gram penisilin pou kont li yo te enjekte nan san imen an pou ranplase antibyotik natirèl yo boule nan kwizin nan.

Apre entwodiksyon yo nan kò imen an, dwòg touye dè milye de moun, pafwa nan senk a dis minit, nan anafilaktik, pandan ke dè dizèn de milye lòt moun yo sibi yon foul moun nan maladi, nan ki nou ka mansyone orti-gratèl, dèrmatit, pye. chalè, ekzema, purpura, opresyon bwonch, poliarterit, siwoz nan fwa a, lajònis, nefrit, nefwoz, anemi aplastik, maladi serom ak gal.

Moun yo vle fèmen je sou responsablite dwòg sa yo nan lakòz lanmò ak maladi sa yo, epi mete blame sou super sansiblite nan kò a. Men, kòm sa ki lakòz sa a sansiblite super, yo pase sou kesyon an an silans.

Pitit pòv mwen yo te konn afekte maladi sa yo ak maladi po plizyè fwa pa ane. Nou ta toujou eseye chèche fot nan manje yo te manje a, alòske doktè ki te bay pakèt preskripsyon yo pa t janm di yon mo sou danje medikaman yo te preskri yo. Menm jan ak plizyè milyon lòt moun, nou te kwè medikaman yo te sèlman pou geri moun, pa pou fè yo malad. Yon fwa tou de pitit mwen yo te kouche ak lajònis nan menm jou a. Nou te sezi, paske nou te konnen lajònis pa t yon maladi enfektye ki te afekte yo tou de ansanm. Jodi a, pa gen anyen mwen ka fè pou soulaje pike konsyans mwen men avèti lòt paran sou danje sa yo.

Sèjousi li se tris yo obsève ki jan dwòg yo pi danjere yo popilarize pa èd nan chante dous ak foto atire kòm bagay sa yo benefisye ki ka pran chak jou. Nan sèten peyi, vre,

medikaman ak famasi yo te tounen gwo enkyetid komèsyal ak pwofite.

Manje kri pral mete fen nan itilize nan tout kalite dwòg nan yon fwa, paske nan absans maladi pa pral natirèlman bezwen dwòg. Maladi yo se pwodwi yo nan koripsyon an nan manje; yo ka sèlman konkeri, Se poutèt sa, pa koreksyon an nan rejim nou an. Tout tantativ nou pou konkeri maladi pa mwayen dwòg yo trè danjere, eksperyans san sans ki kondane nan echèk. Deja konsekans deplorab yo fikse nou nan figi an.

Nouvo kalite maladi toujou ap parèt; ti tay maladi bay plas nan maladi ki pi grav. Kòm yon rezilta, gason toujou prepare nouvo kalite serom ak vaksen, dekouvri antibyotik pi fò ak pi fò epi piti piti vin patisipe nan yon labirent nan erè, konplikasyon ak dezas.

Yon chanjman san parèy ak debaz dwe fèt nan domèn syans medikal. Tout doktè onèt ak piblik-espri dwe imedyatman leve epi pran mezi aktif pou anpeche destriksyon nan matyè premyè entegral ki fèt pou faktori imen an.

Nan opinyon moun ki kout je, manje kri se egalman a yon retou nan lavi primitif nonm pre-istorik la. An reyalite, pa gen pi gwo wont nan sivilizasyon pase operasyon yo nan kwit manje ak raffinage. Manje kri a jis abandone mizè yo ki te koze pa sa yo rele maladi sivilizasyon yo epi li refize fè pwogrè teknik sivilizasyon an akòde sou li nan yon mwayen pou detwi pite matyè premyè imen an. Sinon, li pa bliye konvenyans pou pale pa telefòn, vwayaje pa lè oswa kenbe fwi li fre nan frijidè li a.

Pandan plizyè syèk, moun yo te tèlman avèg ak inyoran ke yo te toujou konsidere manje nan manje kwit kòm yon operasyon natirèl. Epi kounyeya, lè pou premye fwa yo tande pale de manje kri, yo konsidere sa kòm yon bagay etranj ak kirye, alòske an reyalite se jisteman dejenerezon nan manje natirèl pa mwayen kwit manje ki pi plis.

anòmal, etranj ak kirye, epi ki dwe anrejistre nan listwa kòm pi gwo foli lèzòm fè.

Kwit-Manje ak Terapi Dwòg ap dirije la Ras imen pou elimine nèt

Anpil espès bèt mamout te rete sou latè yon fwa epi yo te rankontre ak disparisyon konplè. Jodi a, se ak pwòp men l lòm ap kreye kondisyon negatif tankou yon jou pral disparèt li sou sifas tè a. Paralèl ak pwosesis la nan koripsyon nan manje, gen yon ogmantasyon nan varyete ak frekans nan divès maladi. Anvan anpil jenerasyon pase, moun pral mouri nan maladi kadyovaskilè oswa nan kansè anvan yo rive nan laj la nan pibète epi yo gen opòtinite pou yo devlope kapasite prokreyasyon yo. Sou baz vitès alarmant nan ki maladi sa yo te ogmante pandan dènye deseni ki sot pase yo, li fasil pou prevwa ke, si moun toujou pèsiste nan foli yo, jou fatal sa a pa ka byen lwen.

Syantis la ki montre benefis ki genyen nan manje kwit manje ak terapi dwòg la, se tankou machann ki, sou wout pou fè fayit, kontan konte kòb li, pandan y ap fèmen je l 'nan dè milyon de pèt yo ki fikse l' nan figi l '. Yo dwe jije rezilta final chak biznis dapre bilan final li. Ann wè ki benefis ak avantaj moun sivilize yo te kapab jwenn pou tèt li pa dekouvèt li yo nan kwit manje ak medikaman, an konparezon ak sa yo jwi pa myriads yo nan diferan bèt. Moun gen plis sijè a divès maladi pase nenpòt lòt èt.

Apre dekouvèt vitamin yo, lèzòm ta dwe gen sagasite pou yo wè imedyatman ke nan kwit manje li ap detwi nan manje natirèl eleman sa yo menm absans ki prese fini li. Li ta dwe mete fen nan fatra sa a yon fwa pou tout epi li ta dwe pwoteje iminite nan manje natirèl kont koripsyon. Men, cham manje kwit yo tèlman gwo ke li anpeche tout tantativ sa yo nan refòm. Dejwe konkeri syans ak pran li

nan talon li yo. Pandan se tan, toujou rete kole vit nan manje kwit, gason eseye antre nan sekrè yo nan manje, yo rekonèt elektè sa yo ki detwi nan kwit manje ak pwosesis, ak Lè sa a, ranplase yo pa sibstans ki sou sentetik. Èske se pa moun fou pou boule ak detwi eleman esansyèl sa yo ak pwòp men yon moun, vin malad, kanpe sou bò kavo a epi answit fè tantativ san espwa pou sove tèt li pa mwayen twonpe? Nou dwe kenbe nan tèt ou lefèt ke elektè sa yo pa limite a 40 ak 50 vitamin yo rekonèt pa byolojis.

Gen anpil nan yo ke li pa pral posib yo fòme yon foto egzat nan pwopriyete kalitatif ak quantitative yo pou dè milye ane kap vini yo. Ann sipoze pou yon ti moman ke yon jou syantifik yo ka reyisi rekonèt tout varyete yo. Lè sa a, yo nan lòd yo ranplase pa mwayen atifisyèl elektè yo jete soti nan ble pou kont li, yo pral bezwen plizyè milye preskripsyon ak preparasyon pou chak moun, pou pa pale de depans entèdi ki enplike.

Pa rechèch ki fèt sou varyete separe fwi, legim ak grenn, byolojis ki dejwe manje tèt yo pwouve ke manje natirèl genyen pwopriyete pou geri prèske tout kalite maladi. Men, moun pa vle admèt ke òganis imen an ap rete gratis nan maladi sa yo si yo manje sèlman ak manje natirèl depi nan anfans ivè. Depi nan konmansman an menm panse a abstrenn nan manje kwit anpeche yo nan kapasite nan panse klèman, ak Lè sa a, syans bay plas li nan dejwe.

Doktè pa dwe itilize manje natirèl kòm mwayen terapetik tanporè. Yo dwe deklare yo kòm sèl rejim alimantè ki apwopriye pou èt imen an

Anpil doktè pwogresif kondane terapi dwòg. Gen kèk nan yo ki tèlman wont ak rezilta efikas yo jwenn nan tretman dwòg ke yo abandone pratik medikal epi konsakre tèt yo nan etid la nan pwoblèm yo fondamantal nan pwofilaktik. Pami yo se pi popilè doktè Swis Bircher-Benner, ki soti nan etid Alman yo mwen te prezante plizyè tradiksyon kout nan liv Amenyen mwen an. Nan kòmansman karyè medikal li, Bircher Benner te vin konsa

dezapwente ak metòd aktyèl yo nan terapetik ke lè li te rive fè konesans li ak valè yo nitritif nan manje natirèl, li te kòmanse geri pasyan li yo pa èd nan nitrisyon natirèl, san okenn dwòg. Trè byento, yon gwo kantite pasyan, ki te trete san siksè pa plizyè doktè nan tout mond lan san okenn rezilta, te ale nan enfirmri li nan Zurich ak nan yon tan trè kout jwenn gerizon konplè pa veganism anvan tout koreksyon.

Men, Bircher-Benner te konsidere manje kri kòm yon "vwayen terapetik," pa tankou rejim alimantè ki anfòm pou tout bèt. Kòm si gason yo te oblije nouri tèt yo ak manje ki pa natirèl depi nan anfans yo epi apre sa, lè yo te malad, yo dwe geri pa "rejim ki terapetik" nan laj avanse yo. Men, paradoks aparan sa a te gen rezon definitif li yo. Premyèman, pa gen pèsonn nan mond lan, pa menm pi gwo ekspè nan nitrisyon kri, Bircher-Benner, ki reyalize ke manje kwit se yon dejwe e ke dezi moun santi pou manje kwit se pa ni grangou ni demann byolojik la. selil yo.

Lè sa a, kòm yon doktè, Bircher-Benner te resevwa fòmasyon pou geri maladi ki egziste deja. Pèsonn pa t ap peye l nenpòt frè, oswa menm pran l oserye, si li te defann piblikman yon sistèm nitrisyon ki ta kenbe limanite gratis nan tout maladi.

Nan moman sa a gen de opinyon opoze sou nitrisyon. Youn nan yo defann manje kri, lòt la favè manje kwit; youn nan yo defann veganism, lòt la prefere yon rejim bèt. Koulye a, syans se pa politik. Nonm ki gen yon move pwen de vi a pa gen dwa enpoze opinyon inonsan li yo sou timoun inosan yo. Se egzijans enperatif nan epòk nou an pou de pwendvi sa yo ta dwe egzamine nan sèk entènasyonal syantifik ak kiltirèl, pou sa a ki mal yo ka kondane, alòske sa a ki vre yo ka anonse piblik la epi mete an pratik jeneral.

A premye je, moun ki senp lespri sa yo ki pa vle antre nan pwofondè nan pwoblèm nan panse ke ideyal la nan manje kri se pa yon bagay ki ka reyalize byen vit e ke gason pa pral twò pare pou abandone fon rasin yo. abitid. Men, sa a se vwa a nan

dejwe, pa nan syans. Syans, sepandan, dwe separe ak dejwe. Nou dwe premye admèt ke manje kri yo se reyèl ak konplè matyè premyè apwopriye pou òganis imen an, apre sa kite moun ki vle dejenere matyè premyè yo nan tèt yo ak pitit yo fè sa nan kontni kè yo.

Premyerman, nou dwe sèvi ak eksperyans ki genyen nan manje kri pou korije alafwa fo nosyon ki genyen nan syans nitrisyon, dapre sa yo konsidere manje ki pi esansyèl yo kòm danjere, alòske sa yo ki vrèman danjere yo rekòmande kòm. an sante. Li dwe klèman reyalize ke, san okenn eksepsyon, tout ka sa yo kote manje kri yo entèdi pou moun ki fèb, moun ki malad, ki soufri maladi nan vant ak lòt maladi, se jisteman sa yo manje entèdi ki ta geri, soutni ak ranfòse pasyan yo. .

Nan ka sa yo se pa yon kesyon de kraze yon move abitid. Okontrè, pasyan an kounye a mande fwi, men nou refize li; li santi l malad ak manje kwit, men nou konvenk li pou l gen yon ti kras plis; nou rache fwi a nan men yon timoun epi fòse kèk repa kwit nan gòj li. Nan lòt mo, nou akselere fen yo nan fòse yo manje manje sa yo menm ki te lakòz maladi yo ak enkapasite. Koreksyon an nan malantandi nan kalite sa a pou kont li pral redwi kantite moun ki mouri premature pa 50 pousan.

Yo nan lòd yo konvenk tèt nou nan verite a nan deklarasyon sa yo la se pa gen lòt mwayen men yo mete kri-manje an pratik pou kèk mwa, ak eksperyans sa a ta dwe eseye pa chak moun ki sansib. Se nan fason sa a yo pral mete yon fen final nan opinyon yo ki egziste deja inègza ak kontradiktwa sou nitrisyon.

Nan limyè a nan kri-manje prensip debaz yo nan nitrisyon pa gen okenn ankò rete limite nan inivèsite ak enstiti rechèch; pito yo vin bagay ki gen enpòtans prensipal pou tout limanite. Pou moun nòmal yo, non syantifik dè milye de manje, fòmil konplike yo ak deskripsyon long, fatigan nan pwopriyete nitritif yo ak swadizan benefis yo ka rezime nan twa.

mo sèlman: RAW VEGAN MANJE, oswa konplè matyè premyè pou kò imen an.

Kidonk, manje kri vin tounen yon ideyal apa de syans medikaman an, yon ideyal ki eksplike pa pa fòmil syantifik, men pa lojik, prèv li yo se lwa ki pa ka kontre nan lanati ak rezilta debaz yo jwenn nan eksperyans debaz yo.

Nou pa dwe janm boulvèse entegrite imen an kri Materyèl

Kò imen an se yon faktori konplike. Li ka pi byen toujou konsidere kòm yon mond gwo faktori ak sistèm nan sans ke chak selil pran separeman se nan tèt li yon faktori konplike ki, nan pwòp vire li yo, konsiste de anpil lòt faktori. Jiska prezan, syantis rechèch yo te kapab dekouvri otan dimil pati nan chak selil. Chak glann oswa ògàn konpoze de milya selil sa yo, epi se nan konbinezon glann, ògàn, sistèm, eskèlèt ak po sa yo ke kò imen an fòme.

Pou yo ka akonpli fonksyon yo byen, faktori ak sistèm ki trè konplike sa yo dwe bay matyè premyè ki gen plizyè dizèn milye sibstans diferan, chak ladan yo gen devwa espesyal pou yo fè nan òganizasyon jeneral òganis imen an. Tout sibstans sa yo konstwi pa èd limyè solèy la epi yo konsantre nan plant yo. Pou egzanp, yon grenn, yon fèy oswa yon grenn mayi genyen nan tèt li tout eleman nitritif sa yo ki esansyèl nan yon òganis bèt. Kounye a, byenke konstitiyan sa yo diferan nan divès plant yo konsènan konpozisyon ak aranjman yo, sa a pa enpòtan anpil, paske apre entwodiksyon yo nan òganis lan yo kraze ak sentèz ankò, pandan pwosesis sa a yon sibstans chanje nan yon lòt sibstans. Kidonk, òganis lan kapab chanje kantite diferan konstitiyan yo selon bezwen li yo, men nan absans yon sèten eleman chimik li pa ka pote eleman ki manke a andedan òganis lan oswa ranplase li pa yon lòt eleman.

Pou egzanp, li pa te posib yo dekouvri nan laboratwa a nenpòt ki konsantrasyon masiv nan kalsyòm, vitamin oswa pwoteyin nan trèfl, men se nan trèfl ak nan zèb toujou pi komen bèt yo pran tout vitamin yo ak sèl mineral yo, epi konstwi zo masiv yo. , vyann ak grès. Nan lòt mo, nan plas lèt la, bè a, fwomaj la, sèvo yo, fwa a ak vyann moun ki kout je yo rekòmande kòm sous kalsyòm, fosfò, vitamin ak pwoteyin "konplètman balanse", trèfl pou kont li ka dwe. rekòmande, paske se nan trèfl ke tout sibstans sa yo soti. Se poutèt sa, li se konplètman san sans, san valè e menm danjere pou reklame ke tankou-ak-sa yo yon manje ki rich nan yon sèten vitamin, pandan ke yon lòt gen anpil nan yon mineral patikilye, paske, apa de moun ki twonpe ak konfizyon, reklamasyon sa yo pa sèvi. nenpòt objektif itil.

Fonksyon prensipal eleman nitritif nan òganis lan se twa fwa. Premye a tout, yo sèvi kòm materyèl bilding pou konstriksyon an ak renouvèlman selil yo; Lè sa a, yo pwodui enèji ki nesesè pou mete selil sa yo an mouvman ak bay chalè nan kò a, epi anfen, yo bay selil espesyalize yo matyè premyè ki nesesè pou aktivite pwodiktif yo.

Li enperatif ke nou ta dwe pran swen òganis nou an ak menm swen kòm yon manifakti gade apre faktori li. An konsekans, pou fonksyone twa fonksyon ki anwo yo nou dwe bay kò nou tout eleman nitritif ki nesesè yo kòm yon antye entegral ak nan menm pwopòsyon ekilibre jan lanati prezante yo ba nou. Sinon, ta dwe gen yon defisi nan nenpòt nan elektè yo, reyalite sa a pral inevitableman gen yon efè negatif sou konstriksyon an ak travay nan òganis lan.

Men, ki jan moun sivilize jodi a trete pwòp kò l? Li gaye, boule, touye ak boulvèse entegrite nan matyè premyè li yo ak Lè sa a, li plen vant li o aza ak kadav ki mouri yo ak pwazon. Nan fason sa a, konsomasyon li nan yon konstitiyan sèten ka depase kondisyon nòmal yo nan òganis li pa dè santèn de fwa, ak yon deficiency korespondan nan konsomasyon nan kèk lòt konstitiyan.

Soti nan vyann kwit, pen blan, makawoni, diri, bagay dous, bè klarifye ak magarin yo pwodwi enkapab, selil parazit nan yon estrikti byen senp, anba pwa nan ki adikte nan manje bese.
Syantis rechèch yo ka fasilman pwouve ke 50, 100 oswa 200 ane de sa moun endispozisyon yo te sitou akonpaye ak mens twòp. Nan epòk sa yo, moun te gen yon pi gwo pouvwa nan rezistans ak kò imen an te kapab kenbe tèt ak manje ki pa natirèl ak anpeche entwodiksyon an nan kantite twòp nan sibstans sa yo pa pèt apeti, dyare, vomisman ak lòt mwayen sa yo. Sepandan, nan kou tan òganis imen an sede nan presyon an nan manje dejenere, "adopte" tèt li nan yo, epi li pèmèt san rete gra nan ti bebe yo ak chubbiness nan figi yo. Moun sa yo te vin premye moun ki te konstwi epi answit pou kenbe selil senp, san valè, inaktif ki koresponn ak pwòp estrikti pa yo. Se poutèt sa jodi a mens se mwens komen ak mond lan plen ak lèd, anòmal corpulent.

Jodi a, anpil timoun fèt ak yon fado terib ki pa vo anyen ak selil inaktif. Paran ki senp yo fyè de gra ti bebe yo ak figi yo gras. Pafwa grate sa a se nan dimansyon menmen sa yo ke li pè moun ki konprann vre nati li yo. Men, moun san konprann reprezante monstr sa yo sou pakè manje tibebe yo kòm siy sèten bon sante.

Òganis imen an fè gwo efò pou kenbe anba kèk kontwòl ogmantasyon enòmal nan selil parazit yo ak initil, nan distribye yo sou tout pati yo gratis nan kò a: nan ekstremite yo anwo ak pi ba yo, wonn manton an, anba po a nan vant la. ak ranch yo, ak lòt kote. Sa rive, sepandan, detanzantan kèk nan selil sa yo rive souke kontwòl sa a, separe tèt yo ak lavi kominal, vin endepandan, kòmanse yon egzistans endividyèl ak miltipliye san limit. Trè souvan òganis lan reyisi kenbe gwoup selil sa yo anvlope nan yon sèl plas epi anpeche yo gaye. Lè sa a, kwasans ki kapab lakòz yo rele yon "neoplasm benign" oswa "timè benign" epi li dwe distenge ak kwasans sa a ki branch yo lib nan diferan pati nan kò a.

yo nan lòd yo pwospere sou pwoteyin (e sitou pwoteyin bèt), epi ki se ke yo rekonèt kòm yon "neoplasm malfezan" oswa tou senpleman kòm kansè.

Li nesesè mete aksan sou lefèt ke kwit manje se pa faktè a sèlman ki lakòz yon pèt nan valè a nitritif nan manje. Farin blan ak diri poli se manje danjere menm lè yo manje kri.
Menm pay chèch se pa yon manje pafè, malgre lefèt ke li se kapab kenbe yon bèt vivan vivan. Manje pafè a ta ka pye ble a ansanm ak zòrèy la, si li manje vèt nan sezon lete a epi sèk nan sezon fredi a. Pou bèf la ak mouton yo, zèb komen sou mòn lan pa ka konsidere kòm manje pafè. Bèt sa yo te ale nan evolisyon yo nan lanati gratis, manje ansanm sou zèb, fèy, fwi ak legim. Se poutèt sa ka patikilye nan maladi rive nan mitan bèt sa yo ki te refize, atravè entèvansyon nan moun, manje ki apwopriye a kondisyon ki nan selil yo. Men, nan okenn moman ògàn bèt yo manje ak zèb ki pi komen yo pa sijè a danje tankou moun yo ye; ni mikwòb laterè konsa pou yo menm jan yo ye pou nou, pou rezon ki senp ke yo pa gen kwizin. Èske li pa ta dwe posib bay selil kansè yo kalite siperyè yo posede pa selil nòmal yo epi retounen yo nan lestomak nan kominote a pa konsomasyon nan fwi, ki se vreman pòv nan pwoteyin, men ki rich nan vitamin ak lòt eleman nan la. pi wo valè nitritif, Lè sa a, pa gen okenn dwòg sou tè a ap janm kapab fè travay sa a. Tout tantativ pou geri kansè pa mwayen medikaman ak operasyon yo se absoliman initil epi yo kondane nan echèk total. Men, yon nonm pridan pa ta dwe janm soufri kansè si li pa fache entegrite materyèl bwit li yo.

Kidonk, selil ki pwodui nan poul ak diri, soup, fwa griye, pen ak bè, siwo myèl, konfiti ak bagay dous yo pa gen kapasite pou fè okenn travay itil. Selil aktif, espesyalize ak konplètman an sante nan kò imen an fèt sèlman nan fwi ak legim kri; an lòt mo, nan pwoteyin sa yo ki entwodui nan kò imen an dè milye de diferan konstitiyan nitritif nan eta natirèl ak k ap viv yo, epi ki adikte nan manje deign manje pafwa kòm yon sòt de "ki pa nitritif" liks. Tout moun ta dwe kounye a

kapab reyalize gwo krim lan komèt pa paran an ki di pitit li pa gate apeti li ak fwi anvan dine paske li dwe manje li talè. Sa vle di li di l pa manje plizyè milye matyè premyè ki esansyèl pou òganis li a nan eta natirèl ak vivan yo, men pou l tann kadav kèk nan yo ki mouri ak san vi, ke li pral ba li. byento nan fòm yon repa.

Manjè kwit yo kontan lè yo panse ke manje yo konsome yo rich nan kalori. Koulye a, kalori ka itil sèlman lè yo pran tout avantaj sou yo. Lè kantite selil miskilè piti, e menm sa yo ki fèb, ki malad epi ki pa gen elastisite, pi gwo pati nan kalori yo rete san itilize epi, apre yo fin lakòz yon kantite konsiderab pwoblèm nan kò a, kite òganis lan nan fòm endezirab. chalè, epi yo pèdi nan okenn rezon. Lè nou limen yon dife nan lè a louvri, enèji nan dife a se initil pèdi, men lè nou boule dife sa a nan motè a nan yon faktori, li konplètman sèvi li objektif. Pa mwayen manje kwit, adikte manje a entwodui nan kò li yon konsomasyon kalori twa oswa kat fwa plis pase kondisyon fonksyonèl òganis li yo. Kalori yo jwenn nan manje kri konplètman sèvi objektif yo, paske manje sa yo akonpaye ak tout faktè ki nesesè pou itilizasyon kalori sa yo.

Li ta dwe devwa byolojis ak doktè pou ankouraje moun pa separe eleman nitritif yo youn ak lòt, men toujou konsome yo ansanm, nan pwopòsyon natirèlman balanse yo ak selil vivan yo. Yo pa ta dwe janm pale sou itilite eleman nitritif endividyèl yo, men yo ta dwe mete aksan sou endispansablite yo; menm jan nou konsidere pite petwòl la pa sèlman itil pou avyon an, men kòm endispansab. Yo pa ta dwe janm pale sou benefis ki genyen nan nenpòt vitamin patikilye, men yo ta dwe mete estrès sou danje ki genyen nan boulvèse entegrite yo ak nan detwi yo.

Anjeneral pale, tout syans nitrisyon an ka rezime nan de pwen prensipal epi fè enkyetid tout limanite:

1.Human nouriti ta dwe konpoze antyèman nan selil k ap viv. Sèlman manje sa yo ki konpoze de selil vivan yo gen tout kalite ki nesesè pou satisfè egzijans òganis imen an. Moun se pa yon nekwofaj. Li pa t 'kapab fè kanivò plis pase trape yon mouch nan lè a epi vale l' vivan, oswa dechire yon bèt an miyèt moso tankou yon bèt sovaj epi devore l 'ak tout zantray li yo ak tout zo yo.

2.Genyen tou de kò legim komen ak chwa nan lanati. Kò legim ki pi pafè ak trè nourisan yo se pi bon varyete fwi, legim vèt, sereyal ak rasin.

Lè moun manje manje kwit, li fèmen apeti ak twa nan kat varyete sibstans ki dejenere epi li anpeche òganis li a plizyè milye lòt eleman esansyèl. Yon prèv frapan nan deklarasyon sa a se lefèt ke pami dè milye de preskripsyon medikal li difisil pou jwenn youn nan ki kèk vitamin oswa lòt pa espesifye, men ou pral diman satisfè yon preskripsyon kote non yo nan pwoteyin, grès ak idrat kabòn yo mansyone.

An brèf, lèzòm jwi yon sante pafè lè li manje sèlman ak manje vejetalyen kri, li malad nan limit ke li konsome manje kwit epi li mouri lè li subsiste sèlman nan yon rejim konsa.

Kijan Maladi yo fèt

Ann pran yon glann ki konpoze de milya selil. Selil sa yo gen plizyè kalite, chak nan yo gen fonksyon patikilye oswa devwa pou yo fè. Kidonk, gen selil miskilè ak selil epitelyal, epi gen selil nève ak selil pou anpil lòt rezon. Men, fonksyon prensipal selil nenpòt glann yo se sekresyon likid.

Glann yo nan yon nonm ki manje manje kwit gen konpleman konplè yo nan selil, petèt menm plis, men se sèlman yon ka oswa yon senkyèm nan yo anfòm pou nenpòt ki travay itil, epi ki pa byen ase. Pwoteyin

pou kont li, espesyalman pwoteyin bèt ki mouri a ki se konsidere pa moun ki kout je kòm materyèl la konstriksyon pafè, ka nan plis rele nan egzistans sèlman estrikti ki pi senp nan yon selil san fòm, enkapab ak initil nan yon kalite primitif. Nan estrikti yo, selil sa yo sanble ak òganis primitif sa yo ki gen karaktè ki pi elemantè ki te fè premye aparisyon sou tè a nan premye etap devlopman evolisyonè yo e ki te konstwi ak materyèl konstriksyon ki pi komen yo: pwoteyin, grès ak idrat kabòn.

Sepandan, pandan plizyè milyon syèk ki te vin apre yo, òganis primitif iniselilè sa yo te sibi yon pwosesis evolisyonè ki long grasa èd nan sibstans nitritif ki pi bon kalite, sètadi vitamin ak mineral nou konnen ak enkoni.
Pandan evolisyon sa a yo devlope e yo te bay nesans plizyè òganis ki pi konplèks. Nou ka wè tou kout rezime devlopman istorik sa a nan òganis yo nan anbriyon yon bèt, depi nan moman fekondasyon li rive nan devlopman konplè li. Se menm pwosesis la repete pandan devlopman selil endividyèl yo.

Nan yon glann bay, chak selil espesyalize posede mekanis patikilye, ki ka sèlman òganize ak fè jwenn kapasite nan travay aktif pa rezèv la nan eleman nitritif espesyal.
Koulye a, matyè premyè ki nesesè pou fonksyon pwodiktif mekanis sa yo ka bay sèlman pa manje kri. Okenn myèl pa ka fè siwo myèl nan nèktar flè kwit!

Lè konstitiyan espesyal yo pa rive nan selil la nan kantite ase, devlopman li ralanti oswa li ka menm sispann. Sa bay yon varyete selil ki malad, tankou selil gra, anaplastik, malfezan oswa kansè, makrofaj, megakaryosit, polikaryosit, ak sou sa.

Kidonk, pa sèlman pi fò nan selil yo nan glann nan kesyon an pa atenn espesyalizasyon (diferansyasyon), men tou, matyè premyè ki nesesè pou sekresyon likid yo pa rive nan kèk selil ki toujou kenbe kapasite nan travay kòm yon rezilta glann nan pa kapab kenbe nivo apwopriye li yo nan pwodiksyon an. Se nan fason sa a ke glann lan se

afekte ak maladi. Devlopman ki pa satisfezan ak fonksyone move nan selil yo ka rive tou nan tout lòt ògàn ak sistèm, sa ki lakòz aparans nan maladi korespondan yo.

Pafwa yon sèten glann oswa ògàn domaje nan yon limit konsa ke retire li vin inevitab. Olye pou yo adopte mezi ki pi natirèl yo pou anpeche destriksyon ògàn sa a an premye, lèzòm pran pi gwo pwoblèm pou retire li epi answit fyè de pèfòmans yon mirak konsa. Pou yon moun vegan anvan tout koreksyon li klè ke pa gen okenn dwòg ki ka retabli yon selil dejenere nan kondisyon nòmal li epi retounen nan li kapasite apwopriye pou travay.

Manjè kri a pa gen okenn krentif pou mikwòb, paske li pwoteje kont yo pa fòs natirèl. Mikwòb pa ka fè mal sou selil ki konplètman devlope ak espesyalize (diferansye). Yo gaye ravaj yo sou selil yo fèb ak delika.

An reyalite, moun ki kwit manje a dwe egzistans li nan kèk nitrisyon kri ke li pafwa manje jis pou plezi, san yo pa pran an konsiderasyon tout enpòtans yo. Koulye a, paske òganis imen an ka kenbe egzistans li sou yon ti kantite nouriti enkwayab, ti kantite nitrisyon anvan tout koreksyon sa yo sifi pou kenbe l 'viv pou kèk tan.

Jodi a, menm pi gwo ekspè nan nitrisyon anjeneral konsidere putrefaksyon ak kontaminasyon kòm sèl domaj nan manje. Yo konsidere kòm nourisan, an sante ak nòmal tout manje sa yo ki fre, pwòp ak "byen kwit." Absans dè milye de eleman esansyèl nan yo pa sanble enkyete yo ditou. Lè yo raple yo sou sa, yo reponn ke yo manje fwi, tou. Sa a se yon repons ki pi san sans. Maladi òganis imen an soti nan lefèt ke nou separe eleman nitritif yo youn ak lòt epi konsome yo separeman, kòm sa pa chans, san okenn plan apwopriye.

Valè nitritif manje yo dwe chèche pa nan varyete a nan manje konsome, men nan varyete nan konstitiyan yo konpoze

manje sa yo. Zèb ki pi komen an, nan tèt li, se pi rich nan kantite eleman nitritif li yo ak koleksyon an antye nan foul moun yo nan asyèt yo sèvi nan bankè ki pi rich. Sa a se vèdik la nan syans.

Anpil konferans medikal pran plas pou prevansyon maladi kote, apre yo fin pale pandan plizyè èdtan sou sijè segondè, reprezantan ki pi enpòtan nan syans medikal rasanble alantou tab rich dekore pou dine yo. Lè sa a, inyore manje debaz yo ak konplètman balanse, ki fòme nan laboratwa a bèl bagay nan lanati pou prevansyon maladi ak ki gen ladann dè milye de sibstans ki vivan, yo ranpli tèt yo nan asyèt ak kadav yo dejenere ak mouri. Pi mal toujou, anpil nan yo, konsènan eleman nitritif natirèl yo pa trè esansyèl, konplete pwogram nitrisyon yo ak kafe ak sigarèt. Kite doktè eskize m 'pou restriksyon sa a, men apre yon ti refleksyon yo dwe siman dakò avè m' ke sa a se pa bon sistèm nan nitrisyon e ke li se gwo tan yo seryezman konsidere fè yon chanjman debaz nan koutim yo prezan inègza nan manje.

Nan yon lè, nan kèk peyi Azyatik, kriminèl ki te kondane a lanmò yo te manje ak yon rejim nan vyann kwit pou kont li. Anjeneral, yo te mouri nan 28-30 jou, tandiske nan evènman an nan grangou konplè yon nonm ka rete vivan pou osi lontan ke 70 jou. Sa vle di ke non sèlman vyann kwit yon pòv manje, men, ak toksin yo ke li pwodui, li se reyèlman yon pwazon ki touye yon moun nan yon tan relativman kout.

Anjeneral li konnen ke moun ki konsome yon kantite lajan twòp nan diri poli yo sijè a beriberi, ki touye pasyan an apre sa ki lakòz yon gwo zafè nan soufrans. Koulye a, petèt sentòm ki pi enpòtan nan beriberi se polineurit, men sa a se pa sentòm la sèlman nan maladi a; li se jis youn nan yon gwo kantite sentòm. Ni defisi nan vitamin B1 se sèl kòz maladi sa a, jan li sipoze jeneralman. Diri poli pa gen okenn nan vitamin yo konnen oswa enkoni. Pen blan ak, an jeneral, tout preparasyon yo

soti nan farin blan gen egzakteman menm karakteristik yo kòm diri poli gen. Menm bagay la tou se vre nan sik atifisyèl ak klarifye grès, ki se reprezantan yo nan sèlman youn oswa lòt la nan dè milye de eleman nitritif yo.

Manje ki anwo yo, ki fòme rejim alimantè a nan manje ki kwit manje a, se faktè prensipal ki lakòz lanmò, sèlman yo touye yon moun anba laparans dyare, maladi enfeksyon, rimatism, gout, sklewoz, dyabèt, apopleksi, kansè ak anpil. lòt maladi.
Pafwa yo touye a laj de sèlman yon ane, lòt fwa nan laj senk, 10, 50 oswa 70, tou depann de pwopòsyon relatif yo nan de kategori yo nan manje konsome (manje kwit ak nitrisyon kri) ak degre nan ereditè. rezistans transmèt bay moun nan.

Kòm yon rezilta nan nitrisyon defo, jodi a anpil manman pa gen lèt tete tibebe yo, e konsa kèk nan yo manje tibebe yo ak lèt sèk, biskwit, pen blan ak te. Byen natirèlman timoun nan kòmanse vin gaspiye ak emacye. Lopital timoun yo ak òfelina nan mond lan plen ak pasyan sa yo.

Li se ase bay timoun sa yo sèlman de tumblers ji fwi chak jou pou yo ka konplètman reprann sante yo nan yon kenz jou. Men, dyetetisyen dejwe manje, inyore nesesite fwi, fè tout kalite eksperyans douloure sou kò timoun nan gaspiye, epi apre yo fin tire dènye gout san yo nan li, yo eseye nouri l 'ak lèt sèk, ekstrè vyann. , vitamin atifisyèl ak divès kalite dwòg. Nan lòt mo, neglije balans Harmony nan konstitiyan nitrisyonèl yo liberalman bay pa lanati, yo kòmanse fè eksperyans sou kò a emaciated timoun sa a pa mwayen kèk elektè sou ki yo te jwenn kèk konesans fragman nan laboratwa yo. Si timoun sa a pa jwenn okenn manje natirèl yon fason oswa yon lòt, li pral sètènman mouri epi lanmò sa yo, tout bon, rive nan plizyè milye. Men, sa ki pi terib toujou, anpil dyetetisyen nayif pa pèmèt timoun sa yo manje fwi kri nan kwayans ke vant fèb yo pa pral kapab dijere li oswa, nan pi bon, yo kite kesyon fwi a nan diskresyon an. paran timoun yo, konsènan

li kòm yon liks nesesè ki gen enpòtans minè. Temwen lefèt ke nan anpil lopital ou pral jwenn vyann, biskwit, lèt sèk, sik, te, magarin, diri, pen blan, vitamin atifisyèl ak medikaman otan ke ou vle, men ou pa pral wè yon sèl aparèy pou peze fwi. ji, ak achte nan fwi se pa menm obligatwa. Plizyè douzèn kadav timoun yo soti nan lopital sa yo, men pèsonn pa vle kenbe sistèm nan nitrisyon anòmal responsab pou lanmò sa yo.

Mwen fè apèl a santiman imanitè tout doktè yo. Se pou yo bay anpil konsiderasyon sou zafè sa a. Mwen mande tout pwofesè inivèsite yo ak tout kò responsab ak ministè sante nan chak peyi nan mond lan si yo enkyete pou sante ak byennèt pèp yo oswa ou pa. Si yo se, yo dwe mete nan travay san reta. Deklarasyon mwen yo se pa sèlman ipotèz, men reyalite iréfutable, ke mwen prezante bay lektè a pa kòm rezilta eksperyans sou kochon Gine, men pa egzanp vivan nan fanmi mwen ak tèt mwen.

Pi bon mwayen pou prevni ak geri maladi e anmenmtan pou ogmante nivo lavi a se pou chak ministè sante mete yon bidjè neglijab pou tabli depatman enfòmasyon, ak objektif eksprime pou fè konnen mas yo. mal fè nan kwit manje, osi byen ke pa manje ki manke vitamin, espesyalman pen blan, diri, vyann, grès klarifye, sik, te, kafe, bwason ki gen alkòl ak ki pa gen alkòl. Lè sa a, yo ta dwe konvenk moun yo diminye konsomasyon nan manje kwit osi lwen ke posib epi prezante chanjman gradyèl nan abitid nitrisyonèl yo.

Natirèlman, kòm tout moun pa gen sans, li pa posib pou fè tout moun yon manje kri tout yon fwa, men li esansyèl pou moun yo ta dwe vin konnen bon matyè premyè nan kò yo depi nan anfans yo, yo dwe libere tèt yo nan. prejije inègza ak danjere, epi yo ta dwe reyalize ke se pa soup poul, diri, kotolèt, ze ak vyann bèf ki ba yo ak pitit yo sante ak fòs, men se ble pouse, kawòt, tomat, nwa, rezen ak elatriye. kòm yon egzanp, kòm rezilta nan manje vyann ak lòt manje kwit pandan 52 ane, mwen te pèdi tout fòs mwen epi mwen te kapab

pa monte de etap san w pa santi w san souf; men jodi a, apre m fin evite manje kwit pandan uit ane, mwen ka kouri moute mòn ak anpil fasilite.

Mwen pa konnen sou ki rezon syantifik jodi a nan anpil kay timoun ak pepinyè yo mete bwat biskwit a dispozisyon timoun yo, pou ede tèt yo lè yo vle.
Bwat sibstans danjere sa yo ta dwe ranplase pa panyen fwi fre, kawòt, konkonm ak tomat nan sezon lete an, ak fwi sèk nan sezon fredi a, ki soti nan ki timoun yo ta dwe pèmèt yo manje libreman ak otan ke yo renmen nan tout èdtan. nan jounen an. Lè sa a, tout moun pral wè ki jan, dapre lwa yo nan lanati, timoun yo pral otomatikman kòmanse konsome fwi olye pou yo manje dejenere, konsa asire pwòp sante yo ak pwòp men yo.

Sistèm nan manje kri yo ta dwe adopte nan lopital pou tout kalite pasyan yo ak piblik la ta dwe enfòme sou rezilta yo jwenn.
Yo ka fè refòm trè itil nan restoran piblik yo. San yo pa konplètman anpeche moun k ap manje yo nan "plezi" manje kwit yo, ki trè danjere menm jan yo ye, pou le moman, li posib diminye kantite yo pa omwen 50 pousan epi ranplase pèt la pa salad fre ak konpot kri, ak pa varyete yo anpil nan fwi yo nan sezon an. Nan fason sa a, non sèlman manje yo pral vin pi varye ak bèl, men sante moun yo pral fòtifye tou, epi yon ekonomi konsiderab pral fèt nan ekonomi piblik la.

Yon fwa ke piblik la konnen mal yo fè pa manje kwit, yo pral eseye evite yo. Y ap jwenn, tou, yon gwo kantite moun ki sansib ki, nwaye vwa a nan dejwe yo, pral swiv egzanp nou an ak pratik nan manje konplè kri yo pral asire sante pafè a nan tèt yo ak fanmi yo. Moun ki pèdi tout espwa pou yo rekiperasyon oswa ki vin defigire pa koriplès anòmal pral reyalize ke, pa yon obsèvans strik nan manje kri, nan kèk mwa sèlman yo pral kapab atenn sante ke yo te toujou reve nan.

Moun pibliye anpil liv pou demontre ki ka geri ou pwopriyete fwi ak legim separe, tankou rezen, dat, pòm, ògàn, zonyon oswa radi, ak pa devlope metòd espesyal nan konsome yo, yo eseye envesti operasyon sa yo ak sanblab nan pwosedi syantifik. An reyalite, tout varyete plant kri yo se nitrisyon pafè epi yo gen menm kalite yo. Kèlkeswa maladi yon moun soufri, yo satisfè egzijans òganis lan, yo kontwole fonksyon ògàn yo, yo retabli sante pasyan an. Enfòmasyon sou verite sa yo ta dwe mete a dispozisyon piblik la gratis, paske li iniman pou resevwa nenpòt lajan pou konsèy sa yo.

Dyetetik nan yon manje-kwit plen ak kontradiksyon fatal. Nan yon gwo anpil ka manje danjere yo rekòmande kòm itil, pandan y ap byen esansyèl yo reprezante kòm danjere epi yo entèdi.
Sa a se paske eksperyans nan kwit manje yo baze sou efè imedyat, aparan ak kontradiktwa nan manje ak sou kalkil yo inègza te fè nan laboratwa a. Plizyè milyon moun inosan peri akòz kalkil kontradiktwa ak erè sa yo.

Gid ki pi serye a se eksperyans fondamantal ak pafè manjè kri, kòm yon rezilta tout erè, kontradiksyon ak malantandi ki egziste nan syans medikal, an jeneral, ak nan dyetetik an patikilye, yo parèt ak korije yon fwa. pou tout. Li nesesè pou miltipliye egzanp eksperyans sa a byen lwen epi fè konesans tout limanite ak rezilta yo jwenn.

Li se pi move krim pou abitye yon tibebe ki fèk fèt ak bagay kwit

Lè tout moun vin evidan ke manje kwit manje se yon abitid ki pa natirèl, ke li se kòz tout maladi imen e ke se yon dejwe terib konsa ke yon fwa yon nonm tonbe nan priz san remò li, viktim nan raman kapab libere. tèt li nan anbreyaj li ankò.
Ki dwa yon moun ki gen sans pou l entwodui l nan òganis yon

inosan tibebe ki fenk fèt pa pwòp men l? Ki dwa li genyen pou l ravaje ògàn ti bebe li a ak manje yo boule, detwi, touye nan dife? Èske se pa krim ki pi san pitye nan tout krim, èske se pa an reyalite yon omisid, yon filisid brital? Mwen menm mwen te touye de pitit mwen yo renmen anpil ak pwòp men m 'nan fason sa a epi mwen byen okouran de ampleur krim lan.

An reyalite, tout paran dejwe manje yo se filisid. Nan prezan an syèk pèsonn pa mouri yon lanmò natirèl. Tout lanmò se rezilta maladi ki koze pa manje kwit, e moun ki anseye timoun yo manje manje kwit se paran yo. Paran ki manje kwit manje yo dwe konplètman reyalize ke responsablite pou chak maladi ak maladi nan timoun yo repoze kareman sou pwòp zepòl yo. Yo dwe peze pwoblèm sa a pi seryezman anvan yo pèsiste nan kou abityèl yo erè.

Fondasyon chak kansè oswa konjesyon serebral kè yo mete ak premye ti moso manje kwit yo bay tibebe a, menm lè maladi a parèt nan yon laj ki pi avanse.

Li ka diskite ke li difisil pou moun ki grandi yo dwe konplètman prive de manje kwit. Trè byen lè sa a, nan ka sa a kite yo pèsiste nan abitid malfezan yo nan kontni kè yo. Men, ki sa ki fòse yo boule matyè premyè entegral yon timoun piti, detwi, prive yo nan eleman ki pi esansyèl yo, konvèti yo an sibstans danjere epi bay tibebe a? Konpòtman inimen anvè timoun inosan, barbaris sa a, dwe siman sispann.

Pa gen okenn règ syans ki anpeche yon paran bay pitit li ble pouse olye pou yo pen blan, diri poli oswa makawoni; ji fre nan kawòt, zoranj, rezen ak pòm olye pou yo lèt sèk; fwi kri olye pou yo konpot; nwaye, nwa, pwa pouse ak pwa olye pou yo vyann ak grès. Lè yo manje manje kri timoun nan jwi yon lavi ki an sante, kè kontan, ki long, tandiske rejim altènatif la mennen l 'nan maladi ak lanmò premature. Ou ka asire w ke timoun nan vle manje kri ak tout nanm li. Li mande ke li ta dwe resevwa matyè premyè li yo nan eta entak yo epi li gen yon dwa enkontournabl sou yo.

Doktè a oswa paran an ki pa san sans komen ak konsyans dwe aji kòmsadwa, san okenn ezitasyon an.

Lè a laj twa oswa kat mwa ògàn yo nan yon ti bebe kòmanse pou opere iregilyèman, doktè a kout je preskri de oswa twa kalite vitamin atifisyèl nan plas dè milye de sibstans ki sou yo te boule sou dife a, oswa nan pi plis li rekòmande, kòm yon sòt de medikaman, yon kèk kiyè mezire nan fwi. ji, konsa mete an repo ni pwòp konsyans li ak konsyans paran tibebe a. Poukisa yon timoun ta dwe soufri de deficiency vitamin, si pa men l manman l pa detwi vitamin ki egziste nan manje natirèl?

Se pou nou fèmen je nou pou yon moman epi imajine tèt nou nan tout antye mirak la ke lanati fè. Le pli vit ke nou prezante yon sèl grenn ble nan faktori kò imen an nan bouch la, òganis la pran grenn sa a, kraze li epi distribye li nan tout kò a. Plizyè milye sibstans diferan ki konsantre nan grenn sa a deplase nan tout direksyon epi chak nan yo ale nan fè devwa respektif li yo. Kidonk, divès kalite eleman nitritif nan yon grenn ble fè plizyè dizèn de milye travay diferan epi fè fonksyon byolojik òganis lan san okenn defo oswa defo.

Men, sa ki rive lè nou prezante nan vant lan yon ti moso pen blan? Li san objektif mete vant lan nan travay; li boule epi li tounen yon chalè initil, oswa, nan pi bon, li ale nan ajoute kèk brik mòtye oswa wòch sou kèk selil indolans, san valè. Kè yon nonm ki manje ble pi fèm ak fò tankou yon grenn mayi, alòske kè yon moun ki manje pen blan an fèb ak friyab menm jan ak pen li manje. Pou sa, rann temwayaj kantite ensifizans kadyak k ap ogmante.

Ta dwe pa kèk mirak lemonn antye vin nan sans li jodi a epi adopte pratik nan manje kri, eksepsyon de kèk ka patikilye twò avanse nan maladi yo, pa pral gen okenn lanmò alè pandan twa oswa kat deseni kap vini yo, jiskaske granmoun aje.

moun rive nan laj ekstrèm. Kòm li ye, lanmò ki te koze pa manje kwit depase plizyè fwa sa yo fèt nan pi gwo nan lagè.

Nan non chak timoun dekouraje, mwen ankò fè apèl a tout syantis yo, moun ki aprann, dirijan nasyon yo, ministè sante yo, paran yo ak moun ki gen bon kè atravè lemonn pou mete yon fen imedyat ak krim terib sa a kont timoun piti. Reta chak jou koute plizyè milye lavi inosan. Granmoun yo lib pou yo sakrifye lavi yo pou plezi fatal manje kwit yo e konsa pou yo touye tèt yo, men ki moun ki te ba yo dwa pou yo masakre timoun pòv yo, sitou paske manje sa yo, lwen yo pa bay yo okenn plezi, jis ranpli. timoun yo ak degou? Li pa gen sans pou diskite ke lè yon timoun ap grandi li pral wè lòt moun manje epi answit li menm li pral santi yon anvi manje. Premye a tout, yon barbaris tankou kwit manje pa ka dire lontan epi nou ka gen konfyans espere viktwa a byen bonè nan manje kri. Lè sa a, gen dè milyon de moun ki wè alkòl oswa dejwe dwòg lòt moun, men kenbe tèt yo byen lwen vis sa yo. Pitit mwen an deja gen 6 an

(Sa a refere a 1963, lè seksyon sa a nan liv la te ekri) epi li ka konprann tout bagay; li wè manje kwit manje lòt moun manje, men li menm li degoute l ak tout nanm li. Ki moun ki adikte opyòm ki anseye pitit li a pran abitid dwòg la depi nan bèso a?
Ki bon sans ki pouse en zonm pour sakrifye son prop garson e fer li vin en konpanyon pour son bann labitid degoutan pour sanz e perpetual son bann dediksyon personnel? Se pou paran yo dabò elve yon timoun ki an sante dapre lwa lanati yo epi answit, apre li fin grandi, kite yo kite chemen aksyon li alavni nan pwòp volonte li, menm jan yo fè nan ka tout lòt vis yo.

Apre li fin li liy sa yo pa gen okenn paran sansib ka jwenn jistifikasyon nan lefèt ke lòt otorite yo te bay konsèy byen diferan. Si li ta pèsiste nan inyore vwa verite a, li dwe pran sou zepòl li responsablite pou detwi sante pitit li a ak febli avni li. Yon moun dwe san jijman ki pi elemantè pou ranplase 10,000 sibstans pa sibstans zewo, selil k ap viv pa selil mouri, matyè premyè totalman balanse pa materyèl dejenere, natirèl.

nitriman pa nitriman anòmal, ble pouse pa pen blan, pwa vèt pa vyann, ak fwi fre pa konfiti.

Byolojis Gastrolatre Dwe Pwouve Sa Lanati Gen Te fè yon erè nan pa prezante nou ak manje nan yon Eta kwit

Mwen piblikman fè apèl a tout syantis yo swa konfime opinyon mwen ak deklare yo bay lemonn antye, oswa pwouve ke lè manje natirèl yo mete sou dife a, pa gen okenn pèt ki fèt nan eleman nitritif yo oswa kontni enèji yo; pa gen okenn lanmò ki fèt nan selil legim vivan yo epi pa gen okenn chanjman ki fèt nan konstitisyon an nan atòm yo. Yo dwe plis pwouve ke nan kreyasyon an eleman nitritif pou òganis imen an, matirite te fè yon erè nan pa prezante yo ak manje yo nan yon eta "pirifye", kwit oswa boule, ke operasyon yo te fèt nan faktori ak nan kwizin. se mezi syantifik ki vize a korije erè yo nan lanati a ak ke vitamin atifisyèl yo fè moun gen pi gwo valè nitrisyonèl pase vitamin yo jwenn nan lanati. Si yo pa fè sa, yo dwe admèt erè trajik ki te fèt jiskaprezan, epi, elimine manje kwit yon fwa pou tout, yo dwe pran refij nan bon konprann nan linivè a epi yo dwe sispann entèfere ak konpozisyon an nan manje natirèl yo kreye pa nati Latè. Se pou moun ki konsidere tèt yo kòm manje vyann yo manje vyann yo, si yo kapab, fre ak antye, tankou bèt kanivò fè, san yo pa touye selil li yo oswa dejenere yo nan okenn fason.

Nou pa gen dwa boulvèse entegrite matyè premyè yo kreye pa lanati pou òganis imen an lè, ak tout mwayen syantifik yo nan dispozisyon nou yo, nou pa kapab kreye pi piti òganis sèl selil la; lè, avèk èd tout eleman nitritif nou konnen yo, nou pa ka manje yon òganis atifisyèlman epi kenbe l vivan pou lontan; epi lè nou apèn rive rekonèt yon milyèm pati nan sibstans ki nan yon grenn mayi. Se vre ke yo te fè yon gwo kantite rechèch ak pwogrè konsiderab te fè sou rekonesans nan divès eleman nitritif ak kòm yon rezilta anpil enpòtan nitritif.

elektè yo te dekouvri, men tout dekouvèt sa yo pa ka gen pi gwo siyifikasyon pase envansyon satelit atifisyèl yo. Diferans ki genyen ant vitamin atifisyèl ak eleman nitritif ki konpoze yon grenn mayi se nan menm lòd ak diferans ki genyen ant satelit atifisyèl moun fè ak kò selès yo fòme tout sistèm galaktik nou an. Sepandan, syantis yo ki fè satelit atifisyèl yo pa janm sipoze detwi galaksi ki egziste deja yo epi ranplase yo pa kò entèstelè ki fèk kreye pa yo.

Pi bon kou nou an se etidye ak anpil atansyon lwa natirèl la evolisyon òganis bèt ak legim. Men, nan okenn sikonstans, nou dwe defèt travay la nan lanati ak Lè sa a, eseye rekonstwi li pa èd nan ekstrè glann mizerab ak vitamin atifisyèl.

Lè nou mete yon moso pòmdetè oswa mwèl nan bè epi kòmanse fri li, nou kòmanse pwosesis destriksyon li yo depi premye moman an. Li imedyatman kòmanse sizzle, rami, vin mawon ak Lè sa a, seche, epi si nou kontinye operasyon an yon ti tan ankò, li chars leve, li tounen sann mechan. Odè apetisan sa a ki chatouye twou nen nou yo se sant eleman ki gen plis valè nan manje natirèl, ki ri nan sans nou yo epi ki disparèt nan lè mens.

Tèm "cuisson" ak "boulanjri" pa dwe itilize nan sans de prepare, konstwi ak amelyore, jan yo te itilize jiska kounye a; Yo dwe itilize yo, pito, pou transmèt sans nan detwi, detwi, boule, touye oswa detwi, paske pa operasyon sa yo nou detwi sibstans ki gen plis valè ki enpòtan anpil pou òganis nou an e konsa nou komèt krim ki pi afreyan kont limanite. .

Yon ti bebe deteste gou manje kwit, ki Parèt Apetisan Selman Pou Manje Adikte, Menm jan Opyòm Sanble Plezi Dwòg la

Moun ki senp yo ta ka panse ke li ta mechan pou anpeche timoun nan plezi ki sòti nan gou nan manje kwit. Sa yo

moun ta dwe reyalize ke an reyalite, manje kwit yo pa bon gou ditou; yo sanble bon gou sèlman pou moun adikte nan manje, menm jan opyòm sanble plezi nan dwòg la. Jiska kounye a pa te gen pèsonn pou di nou senp verite sa a, paske depi lontan pèsonn pa te libere de dejwe manje.

Ògàn yo nan yon tibebe ki fèk fèt yo adapte ak konpozisyon an nan manje kri sèlman. Ti bebe a anpil jwi fwi ak legim kri.
Li manje, ak pi gwo satisfaksyon an, grenn kri, pòmdetè, pwa, berejenn, pwa vèt ak lantiy, ki gen bon gou pou li, men ki degoutan pou yon manje ki kwit.

Ti pitit la pa pran okenn plezi nan gou manje kwit; li degoute epi evite yo ak tout nanm li e se ak anpil doulè li vale manje ki pa natirèl sa yo. Men, pòv, paran senp la pa konprann sa. Li se gide sèlman pa pwòp dejwe li epi, nan enkyetid li pou nouri timoun nan byen, li kontinye ap fòse manje sa yo vye nan gòj li nan yon nivo ke li fè timoun nan tounen yon adikte pafè, konsa ruine sante li ak kontantman.

Pandan premye ane yo nan lavi li, ti bebe a pote sou yon terib lite kont manje ki pa natirèl. Sa a evidan nan anpil maladi timoun yo ak maladi yo souvan nan vant ak timoun yo aflije, osi byen ke nan gwo pousantaj mòtalite timoun yo. Yon ti bebe se yon faktori pafè ki fèk konstwi. Li pap janm malad si nou bay nitrisyon natirèl pou aktivite nitrisyonèl nòmal ògàn li yo.

Adopsyon inivèsèl raw-veganism se sèl fason pou libere tout moun limanite soti nan madichon an nan maladi yon fwa pou tout. Pwopagasyon manje kri dwe kòmanse ak moun ki malad, timoun ki fenk fèt, moun ki gen volonte ak sajès ki nesesè yo, ak paran ki gen bon konprann timoun ki manje kri, ki pral oblije eskli nan kay yo tout tras manje avili. pa mete tantasyon nan chemen pitit yo. Peryòd inisyal sa a nan abstansyon volontè nan manje kwit pral dire jiska jou a lè otorite yo ap vini nan

sans yo, epi yo pral deside deklare manje kri obligatwa, konsa ranfòse volonte pridan lanati sou mas inyoran, san enstriksyon yo. Lè a ap vini lè manje kri pral domine nan lemonn antye. Nan avni beni sa yo, kwit manje pral konnen kòm yon krim.

Difikilte sipoze aboli abitid kwit manje a byen vit pa dwe sèvi kòm yon eskiz pou nye mal li fè.
Pèsonn pa eseye jistifye vòl, vòl ak touye moun, byenke li pa te posib pou elimine flewo malè sa yo nan sosyete imen an.
Pwen esansyèl la se pou syantis yo admèt nan prensip ak deklare piblik la ke operasyon an nan kwit manje manje pa bon, anòmal ak danjere, e ke li se kòz dirèk nan maladi. Kesyon an segondè nan mete manje kri nan pratik aktyèl ka Lè sa a, dwe kite nan kou a ki vin apre nan evènman yo.

Manje kwit te siksesif bay nesans dejwe manje, maladi, syans medikal ak famasi. Objektif ultim syans medikal se pou repare ak renove ògàn moun ki dejenere ak detwi. Nan plas syans medikal, manje kri a gen syans li oswa sante, objektif ki se anpeche dejenerasyon yo mansyone pi wo a ak asire yon lavi ki an sante, kè kontan, long ak lapè pou jenerasyon prezan ak pwochen. Tout maladi yo koze pa vyolasyon lwa nati yo. Manje kri fòse moun respekte lwa sa yo.

Pratik la nan manje kri nan fanmi mwen

Lefèt ke a laj de 60 mwen kapab ekri liy sa yo se akòz kri-manje. Sèt oswa uit ane de sa kè m 'te nan yon kondisyon pòv ke yon konjesyon serebral kè te sanble inevitab. Mwen te konn jwenn san souf k ap grenpe kèk etap; Mwen pa t gen fòs ase pou m leve yon bokit dlo. Konstipasyon, endijesyon, brûlures, lensomni, maltèt, pil, gout, sklewoz, tansyon wo, takikardya, bwonchit kwonik, emoroid ak rim sèvo souvan te konpayon lavi mwen pou yon bon bout tan pase. Gras a manje kri mwen te debarase m de tout maladi sa yo. Mwen te pèmanan bese tansyon mwen soti nan 18-20 a 13, ak to batman mwen soti nan 80-90 a 58-60. San okenn siy f

Mwen ka mache ale Tajrish epi tounen (yon distans 24 kilomèt) nan kat èdtan, monte mòn tankou yon kabrit, leve valiz lou yo moute eskalye a epi lè mwen gen tan mwen fè yon promenade nan 12 kilomèt kòm yon woutin òdinè chak jou. Mwen menm ki te soufri bwonchit kwonik nan yon lè e mwen te gen grip plizyè fwa nan yon ane kòm yon kesyon de kou, mwen pa menm te gen yon refwadisman komen nan kèk ane ki sot pase yo epi mwen te dòmi nan lè a louvri pandan tout ane a. sezon fredi ak an ete, san yo pa pè a pi piti swa frèt oswa mikwòb.

Ane de sa, mwen te gen yon atak gout konsa grav ke mwen pa t 'kapab manyen jwenti gwo zòtèy mwen; jodi a mwen ka tòde yo ak tout fòs mwen san yo pa siy nan pi piti doulè. Ki kote nan mond lan yo te jwenn rezilta menm jan an pa mwayen atofan, ACTH, dijital, bromur, yòd, aspirin, antibyotik ak plizyè milye lòt medikaman?

Kè a ki travay nan vitès 58 bat yon minit ka gen konfyans espere kontinye travay pou anpil ane san yo pa janm sijè a danje a nan yon konjesyon serebral. Anba kondisyon kwit-manje tankou tonbe nan batman kè a rive sèlman lè kè a fèb, men nan ka mwen an li se rezilta natirèl la nan regilarite a nan operasyon an nan ògàn dijestif mwen an.

Li trè enpòtan ke chak fwa mwen eseye twò chaje vant mwen ak plizyè fwa kantite nòmal nan manje natirèl, yo pa rete nan vant la pou lontan, men yo pase nan trip yo nan yon fwa epi kite kò a nan kèk èdtan, san yo pa sibi. nenpòt dekonpozisyon ak san yo pa pwodwi twoub dijestif yo mwendr oswa ki lakòz mwen nenpòt malèz tou sa. Nan kondisyon sa a, batman kè mwen ogmante pa plis pase kat oswa senk bat yon minit, tandiske lè mwen eseye "satisfè" tèt mwen ak manje kwit tankou "yon moun òdinè," kè m 'bat imedyatman sote jiska 85-90. epi li pran jou pou vant mwen reprann santiman nòmal li nan légèreté.

Ansanm ak tèt mwen, mwen ap pote twazyèm pitit mwen an kòm yon manje kri. Li se deja yon ti fi ki gen sèt ane, men li pa janm mete yon sèl ti moso manje dejenere nan bouch li. Sante li se la

reyalizasyon pèfeksyon. Kounye a mwen ka wè ki diferans ki genyen ant timoun ki manje kri ak timoun ki manje kwit. Li pi fasil pou leve yon santèn timoun ki manje kri pase yon sèl timoun ki manje manje.
Yon moun pa janm gen okazyon enkyete sou maladi timoun yo tankou frison ak rim sèvo, dyare ak konstipasyon, oswa pwoblèm pou timoun nan manje twòp oswa twò piti. Li kontan tankou yon alouvèt e chak fwa li vle li ale bò tab la epi li ede tèt li nan nenpòt bagay li renmen manje. Li jwe, chante ak danse tout lajounen san okenn kapris oswa kapris, san yo pa kriye, san yo pa bay moun ki bò kote l yo pwoblèm. Li kouche a 8è nan aswè egzakteman epi, apre li fin chante pou kont li pou kèk minit, li fèmen je l ', li dòmi tankou yon tèt jiska 6 è nan maten. Anplis, se yon reyalite ki pi remakab ke apre premye mwa yo nou ka sonje sèlman twa oswa kat okazyon lè li te leve nan mitan lannwit lan. Dòmi li tèlman fon ak son ke pa gen okenn bri oswa mouvman ki lakòz li reveye.

Lè lòt timoun nan jadendanfan an chita sou tab manje maten yo pou yo pran pen ak fwomaj, pen ak bè, patisri, elatriye, li pote sache fwi li te pran lakay li epi li pran plezi l tou dousman.
Lè nou vizite yon zanmi, li gade ak yon endiferans nèt sou tab sa yo ki twò chaje bò kote moun yo chita tèt yo epi "jwi" tout kalite patisri ak bagay dous. Li pa janm eksprime yon volonte, pa menm ak kiryozite, goute nenpòt nan yo. Se nan fason sa a tout timoun ki manje kri yo ta dwe leve.

Madanm mwen, ke mwen pa janm fòse opinyon mwen, piti piti chanje sistèm nitrisyon li pou dedomajman pou pitit li ak sante li, kounye a vin tounen yon manje ki kri nèt epi li byen kontan ak kondisyon li. Pou kòmanse, li te abandone vyann tout ansanm ak Lè sa a, li redwi asyèt kwit san vyann a youn oswa de yon semèn.
Kòm timoun nan te grandi yon ti kras plis, sa yo te ranplase pa kèk pòmdetè bouyi pran detanzantan. Finalman, sa yo tou te konplètman abandone lè yon jou timoun nan te mande, "Ki sa ki move sant sa a soti, manmi?" Apre sa, li te pran sèlman yon ti tranch pen antye ke li pafwa te manje ak nwaye, timoun nan pa wè l.* Jodi a, li wè bèl efè manje kri sou òganis li epi li pa etone,

se poutèt sa, ke li evite tout manje kwit. Ak tout bagay sa yo te akonpli san anpil difikilte, yon fwa yo te pran desizyon an seryezman. Lè pa gen okenn sant manje kwit nan kay la, manje kri vin yon pwoblèm trè senp. Sa a se fason ki ta dwe swiv pa tout paran sa yo ki apresye sante yo ak renmen pitit yo.

Tout move abitid moun yo se rezilta kwit

Manje

Manje kri pral chase soti nan tèren an tout lòt vis tankou alkòl, fimen tabak, dejwe dwòg ak avaris. Depandans sa yo pa ka akonpaye manje kri ankò. Vis sa yo se satelit yo nan dejwe manje.

Grasa viktwa manje kri, lapè dirab pral finalman etabli nan mond lan ak ant nasyon yo. Tout krim, rayisman, ennmi, awogans, jalouzi ak, an jeneral, tout move abitid lèzòm se desandan manje kwit. Lè yo aboli manje kwit manje pasyon lèzòm ap kalme, lespri yo pral anobli epi lavi a ap vin tèlman fasil ke lèzòm p ap oblije chire kò lòt oswa vann konsyans yo pou yon dezòd potaj.

Konsepsyon rejim alimantè a ta dwe limite a

Ranplasman anòmal nitrisyon pa natirèl la

Metòd pou manje

Manje kri konplè se sèl fason pou libere limanite anba maladi. Mwatye mezi yo pa janm bay epi yo pap janm bay okenn rezilta. Anba kondisyon aktyèl yo nan kwit manje tout kalkil yo aksepte nan valè yo nitritif nan rejim espesifik yo dwe trete kòm nan okenn kont. Kèlkeswa maladi a ye, lè kesyon rejim alimantè a ap diskite nou dwe panse sèlman an tèm de kri ak kwit, natirèl ak anòmal, pi ak dejenere. Rekòmandasyon yo fè chak jou nan radyo a, nan jounal yo ak nan plizyè lòt mwayen sou itilizasyon vitamin, mineral ak pwoteyin espesifik, ak enfòmasyon yo bay sou valè kalori yo, yo konplètman.

enposib, san valè ak danjere, sitou lè yo baze sou itilizasyon dwòg ak manje bèt.

Lè nou konsidere pwopriyete yo nan sibstans nitritif endividyèl, nou pa dwe enkyete tèt nou ditou sou ki vitamin patikilye oswa lòt konstitiyan ki egziste nan yon nitriman an patikilye. Se prezans invariable tout konstitiyan yo nan chak bouch manje ki dwe obligatwa. Se poutèt sa, nou dwe pran swen ke okenn nan elektè yo pa absan nan manje ke nou konsome. Sa a se ka a lè nou manje nenpòt manje legim kri, tandiske nan manje kwit yo absan nan dè milye yo.

Pandan plizyè syèk, dè milye de espesyalis te fè dyetetik etid patikilye yo. Men, kòm yo te peye atansyon sou pwoblèm segondè sèlman epi yo pa te pran an konsiderasyon domaj ki fè dife nan kwizin nan, rechèch yo te echwe pou pou pwodwi rezilta yo vle epi, pi mal toujou, akòz anpil kontradiksyon yo, yo te dezas pou limanite. . Menm vejetaryen yo, ki ka konsidere kòm pi pwogresis nan mitan yo, pa sèlman tolere domaj ki fè dife a, men yo te sipòte tou ak itilizasyon pen blan ak sik rafine, ki pa gen okenn eleman ki gen anpil valè. Men, li dwe konfese ke nan konkèt la nan depandans imen, vejetaryen yo te pase wout ki pi apik. Mouvman ki pi difisil la se abstinans nan vyann, apre sa ranplasman yon rejim alimantè san vyann pa manje kri se sèlman yon ti etap, byenke se pa ti etap sa a ke yo dwe rive nan objektif final yo. Se poutèt sa, li ta dwe espere ke vejetaryen nan tout koulè nan opinyon yo pral aksepte prensip yo nan manje kri epi yo pral rasanble ansanm anba menm banyè, yo nan lòd yo poze fondasyon lavi sa a kè kontan ki te toujou rèv la nan limanite.

Kòm yon ekspè nan dyetetik, gwo repitasyon te genyen nan Amerik pa G. Hauser. Men, menm Hauser, pwogresis kòm li se an konparezon ak lòt dyetetisyen, pa pran an konsiderasyon mal la fè nan kwit manje ak Se poutèt sa li eseye retabli domaj la fè nan kwizin nan pa mwayen preskripsyon. Ann sipoze pou yon moman ke konsèy

ta ka sèvi kèk objektif itil. Men ki kote travayè a, travayè agrikòl la oswa moun òdinè nan lari a pou jwenn frè mil dola ke li dwe peye pou jwenn enfòmasyon sou konbyen melas nwa li dwe pran nan maten, konbyen ledven nan aswè. , oswa konbyen mil inite yon vitamin patikilye li dwe vale chak jou?

Sa a se pa apwòch ki dwat. Li nesesè fè konesans antye a monn osi byen ke posib ak matyè premyè entegral nan òganis imen an, chanje radikalman abitid nitrisyonèl prezan yo ak mete yon kanpe nan rekòmandasyon yo nan rejim espesifik ak vitamin endividyèl.

Gason syans yo konnen ke pa gen okenn moun manje sèlman sou yon rejim alimantè ki gen pen, diri poli oswa vyann pa ka espere viv lontan. Men, moun òdinè pa konnen sa. Dapre li, manje sa yo bay ekselan nouriti. Ki jan nou ka garanti ke anba fòs sikonstans oswa nan presyon povrete yon moun pa pral bay tèt li fou ak pitit li yo manje sa yo sèlman epi li pa pral ruine tèt li nan konsekans? Menm pi eminan syantifik la, ki konn tout sijè a, pa kapab reziste kont avaris li e li manje anpil nan sibstans madichon sa yo ke li touye tèt li tou dousman men asireman, epi li touye tèt li twò bonè. kansè oswa yon atak kè. Se poutèt sa, li pa sifi sèlman pou pwopaje lide sa yo nan liv; li nesesè pou mobilize bon ògàn leta yo pou nou ka entwodui chanjman debaz yo planifye nan abitid nitrisyonèl pèp la. Yo dwe pran mezi aktif pou limite gradyèlman fatra masiv nan eleman nitrisyonèl yo epi ankouraje konsomasyon nan manje kri ak san sal. Objektif final la nan tout kalite rejim alimantè se manje kri, lè mo "rejim" pèdi sans li epi li bay plas ekspresyon NITRISYON NATIRÈL la oswa MATERYÈL BRUT ENTEGRAL POU Izin IMEN.

Itilizasyon vitamin atifisyèl ak mineral yo dwe Sispann

Kantite relatif eleman nitritif yo nan manje natirèl yo varye anpil, nan sans ke kont yon miligram nan yon konstitiyan ka gen yon milyèm nan yon miligram nan yon dezyèm konstitiyan ak yon milyonyèm nan yon miligram nan yon twazyèm. Men, konstitiyan an ki peze yon milyonyèm nan yon miligram se jis kòm esansyèl pou faktori imen an kòm sa ki peze yon miligram. Koulye a, pandan kwit manje se jisteman moun ki elektè ki egziste nan ti tras sèlman ki detwi nan premye egzanp.

Yon moun ka mande poukisa ak materyèl bwit ki defektye sa yo faktori imen an pa sispann travay nan yon fwa, tankou yon faktori òdinè ta fè, men kontinye operasyon li yo pou byen yon tan long, kidonk mennen moun nan konklizyon an inègza ke kèlkeswa sa ki satisfè apeti yo se nitrisyon. .

Reyalite a nan pwoblèm nan se ke kò imen an se pa yon òdinè faktori. Li se yon monn menmen ak dè milya de moun ki abite, faktori inonbrabl, divès òganizasyon, sistèm, magazen, rezèv, elatriye. Menm si li pa jwenn okenn nitrisyon ditou, li ka toujou kenbe tèt li vivan jiska 70 jou oswa menm plis lè li itilize rezèv ki estoke li yo.

Apre yo fin antre nan òganis lan, eleman nitritif yo distribye nan tout kò imen an pa mwayen san an epi chak selil yo resevwa sibstans ki apwopriye ak estrikti li yo ak espesyalite. Men, selil yo nan glann yo ak ògàn yo pa pran anyen nan kèk konstitiyan yo dejenere ki prezan nan manje kwit nan varyete ti tankou yo ka konte sou dwèt yon moun. Yo kontinye ap tann, nan grangou ak privasyon, jiskaske mèt yo deign pwolonje dwèt li yo ede tèt li nan yon moso zonyon, legim vèt oswa fwi.

Moun pa santi grangou nan selil endividyèl yo kòm, malgre grangou nan ekstrèm nan selil glandulè yo ak òganik, vant li plen, dejwe li satisfè, li menm li kontan. Men, toujou plis kontni yo se selil yo san valè, endolans ak inaktif, ki visye devore "materyèl pou konstriksyon konplètman balanse" ki koresponn.

nan estrikti yo ak "ranfòse ak fòtifye" kò a lè yo ogmante èstime li yo.

Sa a se rezon ki fè ak 50-60 kilogram nan selil initil, sa yo rele moun ki an sante, solid ak wòdpòte pa posede kèk santèn gram nan selil aktif, espesyalize, pa ki youn oswa lòt nan glann li yo ka fonksyone regilyèman. ak fabrike pwodwi san defo. Osi lontan ke glann yo ak ògàn yo pa te prive de dènye rès selil aktif yo, yon nonm se kapab trennen sou egzistans li yon jan kanmenm; men lè yo fin pase, lanmò vin inevitab.
Lè sa a, moun ki gen "satie", "wòd" ak "vigoureux" la mouri paske li te mouri grangou glann ak ògàn li yo. Pou egzanp, selil kè yo pèdi pouvwa ki nesesè ak Elastisite pou fè kontraksyon nòmal yo. Lè sa a, kè a ap eseye sove sitiyasyon an nan ogmante kantite selil li yo, kòm yon rezilta li vin elaji ak selil ki fòme nan pwoteyin bèt ak pen blan. - Men, sa a pa itil, paske selil sa yo manke kapasite pou fè nenpòt travay itil epi li pa pran tan anvan ògàn la sispann bat tout ansanm.

Nou pa konnen pou sèten, konbyen diferan elektè yo ale nan fè yon grenn ble oswa nenpòt lòt kò legim. Ann pran yon nimewo ipotetik, apwoksimatif, di 10,000. Dapre lwa ki pi elemantè yo nan lanati, nou ta dwe gen rezon ki fè ke matyè premyè ki nesesè pou faktori imen an konpoze de 10,000 sibstans diferan, epi nan founi materyèl sa yo li enpòtan pou pran swen patikilye ke youn oswa lòt nan elektè yo pa. absan.
Sa a se sistèm ki pi natirèl pou asire operasyon nòmal faktori imen an.

Koulye a, kite nou wè ki jan topsy-turvy dyetetik sa a kwit-manje laj se. Gason pote destriksyon mas nan sibstans esansyèl sa yo epi nouri kò yo ak sèlman kèk varyete elektè yo.

Apre plizyè ane nan rechèch rigoureux, byolojis yo jwenn ke gen sèlman 1015 kalite sibstans nan fwomaj, bè, fwa oswa sèvo. Youn ta espere yo konfese ke kòm konsekans travay long yo te jwenn ke manje sa yo ak-sa yo konpoze de sèlman 10-15.

kalite sibstans ki degrade, dezekilib, ki bay pwazon, ki dejenere ak ki mouri, ak sa yo ki nan elektè ki fòme matyè premyè nou yo, 9990 varyete yo absan epi, kidonk, manje sa yo tèlman ensufizant, danjere e danjere ke yo pa dwe itilize yo kòm nitrisyon. rekòmande pa nenpòt moun. Men, olye de sa, yo presize youn pa youn non tout sibstans yo ke yo te rive jwenn nan manje sa yo, yo dekri an detay fonksyon yo nan nitrisyon epi, apre yo fin enumerasyon pwopriyete yo, yo rekòmande yo kòm nitrisyon "benefisye". Pa yon mo yo mansyone sou absans plizyè milye eleman nitritif yo, ni yo pa pale sou wòl yo nan nitrisyon oswa rezilta dezas ki toujou swiv absans yo.

Men, konsiderasyon sa yo se aspè esansyèl nan kesyon an.

Li dwe fè nan tèt ou ke se konsa manifoul yo se fonksyon yo nan kri manje nan òganis lan ke menm si pa yon mirak nonm te vin konnen yo tout, yon lavi antye pa ta dwe ase pou sèlman deskripsyon yo. Nou dwe konsidere kòm youn nan lwa elemantè nan nitrisyon lefèt ke okenn konstitiyan nitritif pa ka sèvi vre objektif li si yo pran li an izolasyon, apa de tout la.

Lè yon moun lonje dwèt sou menm syantis ki pi popilè ki genyen pa gen okenn tras nan okenn vitamin nan pen blan ke li manje a, li replike, san okenn ezitasyon an, ke li tou manje manje ki gen vitamin. diskite ke genyen fwa lè li sèvi ak mòtye, tou. Sa a se avèg ki lakòz dejwe manje.

Ki sa ki pen blan si se pa lanmidon, sik, grès, pwoteyin ak plizyè kalite sèl mouri - nan lòt mo, se sèlman sann san lavi yo nan kèk nan 10,000 elektè yo fòme matyè premyè nou an? Ki sa ki sik rafine si se pa youn nan 10,000 ki anwo yo? Ki sa ki vyann si se pa pwazon ki gen pwoteyin ak tras nan kèk elektè dejenere? Poutan, lòm plen vant li ak kèk sibstans sa yo epi li anpeche ògàn li yo dè milye de nitrisyon vrèman esansyèl. Kòm nan maladi yo ki kapab lakòz ki rive nan ògàn li yo, yon moun ka fòme

kèk lide nan vizite lopital oswa egzamine ilistrasyon yo nan liv medikal. Ki jan deformation terib sa yo, maleng ak maladi ilsè ka koze, si se pa nan absans la nan eleman nitritif siperyè?

Malgre ke syantis yo te dekouvri sèlman 40-50 kalite dè milye de eleman nitritif yo, yon gwo seksyon nan literati medikal konsakre nan deskripsyon efè yo nan sibstans sa yo, ki tou fòme baz la nan yon gwo zafè nan lòt aktivite medikal. Anplis de sa, yon gwo nèt nan etablisman komèsyal te gaye nan tout longè ak lajè nan mond lan pou fabrike ak distribisyon sibstans sa yo.

Nou ka byen imajine ki sitiyasyon an pral ye si, olye pou yo 40-50 elektè sa yo, syantis rechèch yo reyisi yon jou nan jwenn 400 oswa 500, pou pa pale de 4,000 oswa 5,000 kalite sibstans. Nonm jodi a sanble pèdi entegrite vrè matyè premyè ki nesesè pou kò l; swa yo pa imedyatman a dispozisyon li oswa li twouve li enposib jwenn yo. Se konsa, li oblije gade nan chak kwen ak kwen pou jwenn yo youn pa youn nan lòd yo satisfè bezwen yo nan òganis li. Syantis rechèch konsidere kòm syantifik sèlman sibstans ki sou fòmil yo konnen yo epi yo enprime nan liv. Kòm yo pa gen okenn konesans sou fòmil yo konplè nan eleman yo nan yon grenn ble, yo pa wè anyen syantifik nan li. Li se yon sibstans "komen" ki fasil pou jwenn, ki gen anpil tout kote ak tout moun konnen. Men, se yon bagay byen diferan lè yo reyisi nan dekouvri yon nouvo konstitiyan nitritif ak jwenn fòmil li yo. Lè sa a, li vin syantifik; dekouvèt li a se salué kòm yon gwo triyonf nan domèn medikaman, epi, plis ankò, li entwodui nouvo fervèr ak antouzyasm nan faktori, famasi ak klinik. Epi sa a se tout paske moun pa vle abandone pen blan li.

Kèlkeswa sa, moun yo dwe finalman admèt ke sèl fason pou debarase m de maladi se premye limite sevè epi answit entèdi totalman destriksyon an mas nan eleman nitritif nou yo.

Pou sa ka fèt, kò responsab yo dwe fè piblisite entansif epi yo dwe pran mezi aktif pou anpeche destriksyon an mas nan

eleman nitritif yo. Yo dwe jwenn nouvo varyete asyèt nan melanj de manje kri epi rekòmande yo bay piblik la, ki gen abitid nitrisyonèl pral sibi chanjman gradyèl. Kòm yon rezilta, maladi yo ki kounye a aflije limanite yo pral progresivman elimine ak yon ekonomi imans pral afekte nan pri lavi nou an.

Anvan nou te vin manje kri, fanmi nou te konn konsome yon kilogram pen chak jou, tandiske kounye a yon kilogram ble dire nou ant uit a dis jou. Sou yon rejim pen blan mwen ta dwe mouri depi lontan, men grasa ble ki bay lavi a mwen toujou ap viv, e mwen santi mwen sèten ke mwen pral viv pou omwen yon lòt 40-50 ane.

Konparezon ant sante kri-manje ak Timoun ki manje kwit se pi bon mwayen pou konfime domaj yo fè lè yo manje manje kwit.

Prensip yo dwe premye adopte nan pepinyè, kay timoun yo, lopital ak restoran, epi yo ta dwe Lè sa a, yo dwe popilarize pa mwayen piblisite nan mitan piblik la an jeneral. Avèk reyalite sa yo ki klè e ki pa ka kontre, jan mwen te prezante a, li ta dwe espere ke syantis klè yo pral mete nan travay nan yon fwa. Men, si yo vle gen plis prèv konkrè, mwen pwopoze tès sa a. Se pou ti bebe yo nan youn nan kay timoun yo divize an de gwoup egal, youn nan yo ta dwe manje pa metòd medikal aktyèl, lòt la dwe pote moute pa prensip yo nan manje kri. Lè sa a, se pou sante de gwoup yo konpare youn ak lòt. Mwen pa gen okenn dout ke depi nan kòmansman li pral klè nan lemonn antye ki nan de sistèm nan), nan nitrisyon se vrèman syantifik ak imanitè. Menm rezilta yo ka jwenn nan adapte metòd la pou geri pasyan lopital yo.

Anpil moun ki senp gendwa fè objeksyon kont tès la paske yo fè yon seri "eksperyans" sou timoun yo se yon peche oswa yon blese. Sepandan, si moun sa yo panse yon ti kras pi fon, yo pral wè ke li se pa yon eksperyans pwoteje lavi a ak sante nan yon timoun nan manje l 'ak koleksyon an konplè nan eleman nitritif pi bon kalite yo gen entansyon.

pa nati pou òganis imen an. Eksperyans reyèl yo se tès iniman sa yo ki fèt anba laparans syans ak kèk varyete sibstans sentetik apèn rekonèt nan laboratwa a ankò, kòm yon rezilta ki dè milyon de timoun kite lavi nan anfans yo, kite paran yo nan anmè. lapenn. Eksperyans yo se operasyon sa yo ki jwe ak sante pèp la pa 1,001 manje dejenere ak pwazon ak kreye nouvo maladi. Yo rele maladi sa yo nan yon fason ridikil maladi sivilizasyon, san yo pa santi yo wont nan yon "sivilizasyon" konsa e san yo pa reflete ke kondisyon ki te bay nesans maladi sa yo ka rele inyorans, sovaj oswa barbaris, men pa janm sivilizasyon.

Enstitisyon Syantifik ak Òganizasyon Leta Responsab yo Dwe

Egzamine pwoblèm nan manje kri san plis Reta

Mwen te pwopoze yon metòd radikal e an menm tan yon metòd trè senp e natirèl kote limanite pral libere de tout maladi sou tè a. Sa a se yon pwoblèm trè enpòtan ke tout syantifik, doktè, entelektyèl ak kò leta responsab dwe bay atansyon imedya. Yo dwe swa pwouve piblikman ke mwen mal nan opinyon mwen epi demanti yo pa eksperyans debaz, oswa yo dwe konfime verite yo epi pran etap ki nesesè yo mete yo an pratik. An patikilye, si doktè yo montre nenpòt endiferans oswa silans, piblik la kapab entèprete li kòm yon ka klè pa vle pa yo pou yo evite maladi, yon fason pou domèn yo oswa operasyon yo pa ka redwi. Pèsonèlman, mwen pa kwè ke sa a se laverite jeneralman, paske kèk èt imen ta ka san pitye konsa; men doktè yo dwe bay prèv pozitif ke yo gen yon objektif ki pi wo ak pi nòb pase fè lajan, e ke objè yo se, an reyalite, sèvis lasyans, sèvis limanite.

Doktè nòb, lespri piblik ak altrwist atenn objektif yo aspire pa akseptasyon nan manje kri, tandiske doktè inimen, egoyis ak konvwate wè nan li pèt pèsonèl yo. Difikilte swadizan pou chanje koutim ki anrasinen yo kapab sèlman sèvi kòm yon eskiz feblè pou

vwal pwòp enterè mechan yo. Dekouvèt manje kri se pi bon opòtinite pou fè distenksyon ant nòb ak innob, bon ak sa ki mal, ki gen bon konprann ak saj.

Pa gen aktivite ki gen plis valè imanitè pase pwopagasyon manje kri. Li nesesè pou leve tout limanite nan dòmi ki gen plizyè syèk, louvri je l ', souke l' soti nan letaji li yo ak libere li soti nan kochma kounye a. Moun rich yo dwe bay kòb yo pou kòz sa a; entelektyèl yo sèvo yo. Li esansyèl pou fòme sosyete, etabli klib, pibliye jounal ak enprime liv.
Anplis de sa, li nesesè pou konstwi santorya ki laj ak tout ekipman pou repo, amizman ak espò, ak pa mwayen yon "prizon" kèk mwa pou geri, revitalize, libere de prejije destriktif, epi ede ak eklere moun sa yo. ki manke enfòmasyon ki nesesè yo ak volonte. Li pi itil ak dezirab konsakre lajan ak enèji nan objektif sa a pase konstwi bilding initil ke nou pa bezwen tankou legliz oswa lekòl ak lopital. Manje kri se yon pwen pou nou ka verifye ki entelektyèl ki vrèman an posesyon jijman lib e san limit, oswa ki moun ki vrèman enterese nan sante ak byennèt piblik la. Se nan lèt an lò ke listwa pral anrejistre non moun sa yo.

Se pa peche pou pale verite a

Gen moun ki akize m pou m gen yon lang byen file. Lè m 'rele moun k'ap manje kwit manje ansasen, filisid ak kriminèl, mwen pa fè yon akizasyon; Mwen jis di verite a, menm jan verite sa a kapab. Lè yon manman ranpli bouch pitit li renmen anpil la ak manje cho ak pwòp men li, li andikape ògàn yo nan ti bebe a epi mennen l nan maladi ak nan lanmò. Lè yon doktè prepare yon rejim alimantè ak manje "noutritif" ak "fasil dijèstibl" pou timoun piti ak

preskri grenn nan vitamin atifisyèl nan depans lan nan legim ak fwi, li komèt yon ofans menm pi gwo.

Chak jou, mwen wè ki jan, pa yon iwoni etranj desten, moun ki fèb yo ak moun ki malad yo konsidere kòm gerizon sibstans sa yo menm ki te lakòz maladi yo, epi yo devore yo anvayman, alòske, okontrè, yo evite ak laperèz sèl la. sibstans (legim kri ak fwi) ki ka retabli yo nan sante, jis paske yo konsidere yo kòm kòz afliksyon yo. Plizyè milyon lavi yo sakrifye sèlman akòz move konsepsyon fatal sa a. Moun ki antre nan tout pwofondè trajedi a pa janm ka rete fre ak endiferan.

Pa gen okenn baryè legal ki egziste kont destriksyon nan Materyèl bwit ki fèt pou faktori imen an

Lè yon ti domaj parèt nan bon balans nan matyè premyè apwovizyone nan endistri a nan yon konte, moun ki responsab yo akize de neglijans ak mennen nan liv, Lè nou konsidere ke moun ki komèt adiltè ki pi efreyan nan matyè premyè ki nesesè pou travay la apwopriye nan faktori imen an souvan ale scot-gratis. Nan syèk la kounye a nan avansman syantifik, moun ki pi inyoran ak estipid la gen yon dwa absoli pou chèche nouvo metòd dejenere manje natirèl, ak konkokte epi ofri pou vann manje ki pi ridikil. Men, sa ki patikilyèman etranj se lefèt ke gwo syantis la, gwo sitològ la, ki te konsakre lavi l 'nan etid la nan fonksyon yo byolojik nan selil vivan yo, oswa dyetetisyen an, ki gen objektif prensipal nan lavi li se travay soti nan. rejim alimantè ideyal pou moun, achte yon pil nan sibstans sa yo dejenere epi li ofri yo nan selil li yo, ak endiferans a pli ekstrèm ak neglijans, gide pa dikte yo nan palè l 'pou kont li.

Nan premye je li sanble enkwayab ke nou te ka libere tèt nou nan tout maladi pa mwayen manje kri. Men, gwo pwopozisyon an se nan lefèt ke "enkwayab la" fasil vin yon reyalite akonpli. Difikilte pou abandone dejwe manje pa dwe konsidere kòm yon obstak nan realizasyon ideyal la nan.

manje kri; okontrè, li dwe sèvi kòm yon mezi pou mezire fòs lènmi an nan ras imen an epi li dwe ankouraje nou fè tout efò pou anpeche antre yon mons terib konsa nan òganis timoun ki fèk fèt la. Menm moun sa yo ki twouve li difisil pou yo abandone manje kwit tèt yo, epi ki toujou pèsiste nan abitid danjere yo, yo dwe afime laverite, epi pou dedomajman pou jenerasyon k ap monte a ak avni limanite yo dwe goumen pou viktwa verite a nan predikasyon. epi eksplike prensip manje kri ak tout lòt mwayen ki disponib.

Natirèlman, pou moun sa yo ki etwat ak bak ki gen patipri irevokabl an favè manje kwit ak dwòg prensip yo nan manje kri yo byen lwen twò avanse, men jodi a nou ap viv nan Laj la Cosmic, epi yo pa nan Mwayennaj yo, lè chak lide pwogresis oswa gwo envansyon te pèsekite pa foul inyoran yo.
Jodi a, se kesyon sivivan oswa aniilasyon ras imen an ki mete devan nou. Ezitasyon se inimen.

Manje kri asire benefis imans nan piblik la Ekonomi ak Ogmante Standard Viv Plizyè Fwa

Yon kantite enkwayab nan eleman nitritif detwi sou dife a ak pa fòm yo anpil nan penti kap dekale, raffinage ak pwosesis.
Kòm yon egzanp, li ka di ke 100 gram ble pouse gen yon pi gwo valè nitritif pase pen blan yo jwenn nan yon kilogram ble.
Se menm bagay la tou pou tout lòt varyete mayi, pulsasyon, legim ak fwi. Si nou dispanse ak tout bèt manje jodi a, legim yo pwodwi nan mond lan yo pral kapab manje poukont yo plizyè fwa popilasyon aktyèl la nan mond lan, depi yo manje yo nan eta a kri.
Vrè siyifikasyon manje kri a pral vin pi konprann, lè nou panse ak travay, tan ak lajan moun gaspiye nan detwi eleman nitritif sa yo, epi answit konsidere tout bagay.

depans medikal yo fè tou de pa plizyè ministè sante yo ak pa piblik la an jeneral nan espwa pou elimine ravaj yo te lakòz nan ògàn nou yo pa destriksyon nan nitritif sa yo menm. Mwen pare pou m demontre verite deklarasyon mwen yo pa prèv konkrè bay nenpòt moun ki ta vle gen plis detay sou sijè a. Istwa pap janm padone moun ki responsab yo ki gen otorite ki montre endiferans nan zafè sa a e ki fèmen zòrèy yo pou kriye verite sa yo pou jistifye depandans pèsonèl yo.

Kapab genyen sèlman de rezon pou yo refize aksepte prensip manje kri. Swa yo dwe deklare ke yo pito tolere egzistans maladi olye pou yo "prive" limanite nan "plezi" nan manje kwit epi abandone posiblite pou yo mete an pratik tout yon seri "reyalizasyon syantifik" reyalize kòm rezilta. nan anpil travay di oswa, pa pèfòmans nan tès debaz yo pwopoze pa m 'yo, yo dwe pwouve ke, lwen soti nan libere moun ki soti nan maladi, manje kri aktyèlman mal yo pi plis.
Sa a yo pral jwenn byen enposib fè. Li swiv ke yo pa gen okenn lòt altènatif ke konte sou premye rezònman yo, ekstrèm inimanite a ki evidan pou tout moun.

Se poutèt sa, nan non tout timoun inosan, mwen mande pou opozan manje kri yo dwe soumèt objeksyon yo bay laprès, pou yo ka jwenn bon repons yo epi opinyon piblik la ka gen posiblite pou yo tire konklizyon ki nesesè yo epi pou yo pwononse li. final ak jis vèdik.

Tout moun dwe rekonèt vrè ak entegral kri Materyèl nan kò li

Chak moun se posede fyè de youn nan konplike faktori nan mond lan epi li se li menm ki responsab pou operasyon an lis nan faktori yo bay la. Li nesesè, se poutèt sa, ke li ta dwe byen konnen ak materyèl la reyèl, san fay ak entegral anvan tout koreksyon nan faktori sa a bèl bagay.

Entegrite matyè premyè sa yo pa detèmine pa kantite pwoteyin, grès, idrat kabòn, vitamin, mineral ak kalori ki espesifye pa byolojis jodi a nan liv yo sou nitrisyon. Ni li posib pou detèmine li pa mete kòt a kòt lis long resèt pou manje kwit.

Atravè dè milyon ak dè milyon ane ak nan kalkil ki pi egzak nati bèl bagay nou an te rasanble matyè premyè entegral ki nesesè pou òganis imen an, li te konbine yo an amoni pafè ak nan kantite nesesè, li te ba yo lavi epi li te konsantre yo nan legim. kò yo nan fòm selil vivan.

Tout sekrè nitrisyon an se nan selil sa yo ki mouri oswa vivan. Anba okenn sikonstans sibstans ki fòme ak selil mouri yo ka sèvi kòm matyè premyè pou faktori imen an.

Lòm pa ta dwe pèdi sans pwopòsyon li ak rejwi sou envansyon li pi lwen pase limit yo nan rezon. Se vre ke nan etid la nan eleman nitrisyonèl endividyèl byolojis te pran yon kantite imans nan pwoblèm epi yo te fè yon gwo anpil dekouvèt enpòtan, ki konplètman merite apresyasyon nou an. Tout reyalizasyon sa yo, sepandan, ka konsidere kòm gwo sèlman nan relasyon ak devlopman teknik ak mantal prezan nan moun. Kont sajès siprèm nan lanati, menm syantis ki pi eminan yo, ak tout aprantisaj yo ak dekouvèt inonbrabl yo, pa gen pi gwo insight pase yon timoun senk. Se poutèt sa, yo pa gen dwa deranje amoni ak entegrite matyè premyè ki konstwi pa lanati epi enpoze piblik la konesans timoun yo kòm syans pafè.

San dout, nan ap eseye antre nan sekrè yo nan manje objektif final syantis yo se rekonèt tout eleman nitrisyonèl sa yo ki esansyèl nan òganis imen an, detèmine kantite relatif yo epi entegre yo ansanm. Nan lòt mo, yo vle prepare atifisyèlman yon grenn ble oswa lantiy epi bay li lavi. Men, sa lòm pa t kapab jwenn apre plizyè milye ane travay san rete, lanati prezante nou gratis jodi a. Kisa nou vle plis? Èske nou amize nenpòt dout concerting bon konprann nan

linivè oswa èske dejwe vyann pouse nonm komèt foli ki pi enkwayab?

Li pi san sans ak danjere si w panse ke nou bezwen plis pwoteyin oswa lòt konstitiyan nitrisyonèl pase sa ki genyen nan kò legim yo. Si lèt sa a gen sèlman ti kantite pwoteyin, li swiv ke kò nou pa bezwen plis, paske se jisteman ak kantite sa yo ke òganis nou an te konstwi ak devlope sou yon peryòd de milyon syèk.

Gen kèk moun ki renmen anpil toujou pale sou kò- materyo pou konstriksyon. Si pwoteyin bèt "konplètman ekilibre" yo ak "repa nourisan" ta ka ogmante wotè chak jenerasyon pa yon ti kras tankou yon milimèt, jodi a wotè nan moun ta ogmante pa plizyè mèt deja.

Mass-pwodwi vitamin atifisyèl pa janm ka sèvi kòm konstitiyan nitrisyonèl pou rezon ki trè evidan ke byen souvan nan senk minit apre antre yo nan kò imen an yo sispann fonksyon yo nan òganis nou an nèt; nan lòt mo, yo kondui nou nan lanmò.

Li se deplorab kout je konsidere nenpòt aliman patikilye kòm yon sous nan yon vitamin espesifik oswa nan nenpòt lòt konstitiyan nitrisyonèl. Tout konpoze òganik yo fòme ak prèske menm konstitiyan yo, men yo diferan nan pwopriyete fizik ak chimik yo akòz diferans ki genyen nan konpozisyon yo ak estrikti molekilè. Kidonk, tout moun konnen ke alkòl ak sik yo konpoze de menm eleman chimik (kabòn, idwojèn ak oksijèn), men yo diferan anpil nan koulè, gou ak aparans. Zwazo yo kenbe nan kaj ak yon sèl kalite grenn oswa grenn epi bèt domestik yo souvan manje sou yon sèl kalite zèb sèlman. Men, bèt sa yo jwenn tout rezèv yo nan pwoteyin, grès, vitamin ak mineral nan yon sèl kalite manje yo ba yo.

Tretman maladi pa mwayen vitamin fo, antibyotik destriktif ak divès kalite pwazon yo se eksperyans san espwa ki baze pa sou rezònman etyolojik ak debaz, men sou done sentòm, aparan ak kontradiktwa.

Pa gen vitamin atifisyèl ka retabli balans lan bèl bagay nan vitamin natirèl yo boule sou dife a; pa gen okenn pwazon ka kontwole fonksyon byolojik nòmal nan ògàn ak glann dejenere; pa gen okenn antibyotik ki ka ranplase antibyotik natirèl yo detwi nan kwizin nan.

Bèt yo geri maleng yo lè yo niche yo. Sekresyon yo ak saliv yo doue ak pwopriyete bakterisid. Sekresyon yo nan yon nonm ki manje kwit, sepandan, yo san pwopriyete sa yo. Manjè kri a evite danje yon refwadisman grav grasa sekresyon tisi yo nan aparèy respiratwa a libere, alòske yon manje ki kwit manje pwodui krache ak krache, men li toujou pa kapab reziste menm danje sa a.

Laj pou manje kwit se laj lè dejwe, Sipèstisyon ak mikwòb yo ap gouvènen siprèm

Medsin modèn antoure pa yon filè anmele nan sipèstisyon gremesi. Tout aktivite medikal la baze sou done sentòm, aparan, twonpe ak kontradiktwa, pandan ke prensip ki pi esansyèl ak fondamantal te antere l nan oubli. Sa a se lefèt ke OPERASYON EFFIKAS NAN CHAK Izin YO SIJÈ A PWOVINISYON INIFÒM MATERIÈ BWÒT ENTEGRAL ENGENYÈ A ESPESIFIYE. Nan ka sa a, matyè premyè entegral faktori imen an se selil legim vivan yo e anyen ankò.

Entoksike pa kèk siksè teknik, nonm jodi a imajine tèt li nan Zenith nan sivilizasyon, pandan ke an reyalite li trennen sou yon lavi ki pi primitif, anòmal ak orib nan kochma.
An jeneral, nan domèn politik, ekonomi, moralite ak sante yo dirije lespri ak santiman lòm, epi aksyon li yo dirije pa dejwe degoutans ak sipèstisyon van. Bliye pwoblèm ki pi esansyèl ak debaz yo nan lavi yo, gason yo egzajere pwoblèm trè trivial ki gen yon enpòtans segondè epi yo fè yo tounen kesyon vital, epi answit yo gaspiye yon kantite tan ak resous imans, kreye.

lènmi, koule oseyan san ak gaye destriksyon inivèsèl ak destriksyon.

Istoryen nan tan pase yo te pentire nan koulè ki pi degoutans enpos ak omaj yo te prelve pa konkeran etranje yo. Tandiske jodi a, nan moman yo pran tèt leta a, mesye yo konsidere kòm sivilize ak eklere sèvi ak divès kalite pretèks legalize pou konfiske plis pase 90 pousan nan salè total pwòp pèp yo pou yo ka satisfè depandans pèsonèl yo ak anbisyon yo. Yo ankouraje pwodiksyon tabak, bwason ki gen alkòl ak bwason ki pa gen alkòl, te, kakawo ak kafe, tout bagay sa yo febli sante pèp la, epi answit fyè de ogmantasyon nan revni gouvènman an jwenn nan sous sa yo. Osi byen, papa san konprann yon fanmi ka rejwi sou kòb misérable l 'te genyen nan depans lan nan yon liv gaspiye pa pitit li yo ak, sa ki pi mal toujou, nan gwo pri a febli sante yo.

Sijesyon ak rekòmandasyon aktyèl yo nan vitamin ak mineral endividyèl yo pa reyalize okenn rezilta itil kèlkeswa sa ki parèt nan lefèt ke, pouse sou ankourajman nan dejwe tout-pwisan an, abitid nitrisyonèl limanite piti piti devlope sou yon modèl terib ki ankouraje yo. pwodiksyon de manje danjere ki manke vitamin ak mineral. San yo pa pi piti rès oswa relèv, gen kontinyèlman leve faktori pou pwodiksyon an nan tabak, bwason ki gen alkòl ak ki pa gen alkòl, biskwit, bagay dous, krèm glase, sosis, manje nan bwat, pen blan, magarin ak plizyè lòt sibstans danjere.

Tout bagay sa yo vin pwouve ke nan konduit lavi chak jou yo moun yo pa gide pa bon sans, men pa dediksyon yo destriktif ak sipèstisyon anven patikilye nan limanite ki manje kwit. Genyen nan monn sa a anpil gwoupman ki konsène tèt yo ak kesyon trivial ak segondè nan enterè estrikteman limite.
Koulye a, devwa prensipal moun sivilize yo ta dwe mennen yon kanpay ijan ak desizif kont adiksyon ak sipèstisyon nan tout deskripsyon. Sa a se sèl mwayen debaz pa ki moun pral

reyisi rive nan lavi abondan, lapè, konfòtab, an sante, long ak kè kontan ke li te toujou aspire.

Prèv konkrè a devan je m. By means of kri-manje pa se sèlman mwen te sove lavi m, men mwen te libere tèt mwen tou anba tout maladi sa yo ki te konn toumante m 'kontinyèlman e mwen te chase nèt ale lwen mwen sa a spectre ante nan lanmò bonè. A laj 61 an, lè moun k ap manje kwit manje yo sispann travay epi yo pran retrèt, mwen te reprann sante, fòs, vigè ak enèji yon jèn gason 25 an.
Pandan plizyè mwa, mwen travay 16 èdtan pa jou, san mwen pa santi mwen fatigan. Mwen byen gen konfyans ke mwen pral viv ankò tout span nan lavi yon moun ki manje kwit manje.

Yo te di souvan ke moun ta dwe manje pou viv epi pa viv pou manje. Kounye a lè a rive pou nou pwouve ki moun ki konsidere manje kòm yon mwayen pou yon fen e non pa yon fen nan tèt li. Kite moun sa yo swiv egzanp mwen an, antre nan tèren an, mete men nan yon kòz komen, goumen kont chak dejwe moun ak louvri wout la nan yon lavi nouvo ak kè kontan pou tout limanite.

Sijè yo diskite nan liv sa a se pa kesyon espesyalize yo ta dwe diskite dèyè pòt fèmen. Yo se zafè ki konsène limanite an antye e yo dwe konsidere piblikman pou tout moun ka rekonèt vrè matyè premyè kò li.

Se devwa tout moun sa yo ki enterese nan sante tèt yo ak pitit yo pou yo leve vwa yo epi mande pou moun ki opoze ak prensip manje kri yo dwe soumèt kritik yo bay laprès, yon fason pou mwen ka gen la. opòtinite pou ba yo repons ki apwopriye epi konsa dissiper dout nan piblik la an jeneral sou doktrin nan manje kri.

Apendis

Lektè nan liv mwen yo sou manje kri souvan aplike nan mwen tou de an pèsòn ak nan ekri epi mande pou detay yo nan yon rejim espesyal manje kri. Koulye a, manje kri a pa gen okenn pwogram patikilye pou maten,

repa midi oswa aswè. Li manje chak fwa li vle, kèlkeswa sa li anvi e otan ke apeti li mande. Men, paske manje ki kwit manje, yo te abitye nan èdtan espesyal ak lwa nan manje, vle wè sistèm nan manje kri, tou, reglemante anba sèten règ, se pou li se konsa. Pa gen okenn mal patikilye nan li.

Li se, nan kou, pi lwen pase kapasite nan yon sèl moun nan travay sou resèt detaye ak planifye meni divès kalite enkli yon gwo kantite nouvo asyèt. Plizyè varyete asyèt kwit ak manje dejenere ke nou wè jodi a te devlope piti piti, nan plizyè milye ane ak efò plizyè milye moun.
Lè moun yo finalman konvenki ke mòd ki pi sansib nan manje se manje kri, anpil kalite asyèt bon plat pral fè aparans yo, kòm li te, lannwit lan.

Depi ke li konsakre kèk semèn nan tan ke li anjeneral pase nan kwit manje, chak madanm marye pral kapab travay soti, dapre pwòp gou li, yon gwo varyete bèl asyèt nouvo nan melanj de anpil manje kri ki disponib pou nou; epi nan fè sa, li pral anrichi meni jeneral la an menm tan an. Annou pran pwòp fanmi nou kòm egzanp.

Apre yon kantite esè, mwen te rive nan konklizyon ke manje tankou grenn, pulsasyon, pòmdetè, berejenn ak mwèl, konsomasyon kri yo konsidere kòm enposib pa moun ki adikte manje, yo ka melanje nan divès kantite yo fòme salad bon plat tankou sa vle di. menm adikte vyann ki pi konvenki.

Nou tranpe ble, lantiy, chich, pwa, elatriye nan anpil dlo.
Lè yo kòmanse boujonnen nan yon jou osinon de jou, nou rense yo ak dlo fre. Lè sa a, nou vide dlo sa a, kouvri po a ak yon kouvèti epi mete l nan yon kote ki fre. Nan kondisyon sa a yo ka manje pou twa oswa kat jou. Yo ka pran tou ak rezen chèch, nwaye, dat ak anpil lòt manje oswa yo ka melanje ak divès kalite salad.

Lè nou vle prepare sòs salad, nou pase ble, lantiy, elatriye nan yon machin hache, epi griye pòmdetè ak kawòt sou yon amann.

rap; Lè sa a, nou koupe konkonm, tomat ak zonyon an tranch mens ak yon kouto, epi graje pwav vèt ak plizyè kalite legim vèt.

Koulye a, nou melanje yo tout ansanm epi ajoute lwil oliv anvan tout koreksyon, ji sitwon fre ak yon ti kras dlo prentan fre. Youn ka ajoute tou nwaye, rezen chèch, dat, ak sou sa. Kantite relatif engredyan yo depann de gou endividyèl yo. Nan ete li se bèl yo manje salad sa yo glase.

Lè w pran metòd pou prepare sòs salad sa a kòm yon baz, li posib pou prepare yon gwo varyete salad nan diferan gou ak aparans lè w itilize tout kalite vèt ak divès lòt legim, tankou epina, leti, berejenn, bètrav ak, an jeneral. , kèlkeswa sa ki jaden legim nou yo bay, men eleman esansyèl nan sòs salad la se grenn, pulsasyon ak pòmdetè.

Sòs salad sa a dwe vin manje debaz tout limanite. Nitrisyon sa a, ki se nouriti ki pi konplè pou tou de moun rich ak pòv yo, gen avantaj ki genyen pou yo bay sante, ranfòse, satisfè, nourisan ak bon mache. Li se yon plat ki gen tout faktè esansyèl pou yon lavi ki long ak an sante. Li se yon preskripsyon kont tout maladi. Yon asyèt nan repa sa a, ansanm ak yon ti fwi adisyonèl, se byen ase pou satisfè egzijans chak jou nan yon nonm ak an menm tan bay li pi bon pwoteksyon kont tout kalite maladi.

Lè w pran an konsiderasyon chè relatif nan sèten varyete nan fwi ki ra nan sezon fredi, gen kèk moun ki panse ke manje kri pral pwouve olye chè lè sa a. Yo imajine ke manje kri a pa dwe manje pa gen anyen men fwi fre pandan tout ane yo. Sa a, nan kou, se pa vre. Gen moun ki fini nan yon repa gwo ak yon kantite jenere nan fwi. Si moun sa yo manje fwi sa a ak sèlman yon pòsyon nan pen yo anjeneral konsome (men nan fòm kri ble, nan kou), yo pral jwenn tèt yo konplètman satisfè. Nan fason sa a, yo pral sove tou de depans la ak pwoblèm nan nan prepare manje kwit, te, patisri ak tout kalite lòt manje dejenere.

Gen sèten manje, tankou ble, nwaye, legim rasin, ke yo jwenn nan tout sezon ane a ak sèlman ti fluctuations nan pri yo. Anplis, yo ka pran avantaj nan fwi fre lè yo nan sezon; konsa, lè sikomò yo abondan nou ka manje tèt nou sitou ak sikomò, e konsa ak rezen ak lòt fwi.

Pandan sezon fredi a, anpil kalite fwi natirèlman sèk yo ka tranpe nan dlo frèt, yo ka tounen konpot anvan tout koreksyon epi yo jwi ak anpil plezi. Nan konpot sa a nou ka ajoute kèk nwa, pistache, ble pouse, kadamon oswa poud vaniy, elatriye. Konpot kri se manje ki pi ekonomik ak an menm tan an ki pi bèl nan sezon fredi.

Anplis manje nwaye, zanmann, pistache ak nwazèt nan eta natirèl yo, melanje ak lòt fwi sèk, nou ka tou moulen yo epi sèvi ak yo nan divès lòt fòm, oswa nou ka melanje yo ak legim kri oswa konpot divès kalite. Konfeksyon ki pi bèl nan yon manje kri se "Halva" oswa dous nan nwaye, nwa oswa pistache. Sa yo kraze, epize gou ak kardamom, vaniy oswa safran epi koupe an ti kare. Halva sa a se manje ak pi gran relish ak legim vèt divès kalite. Li ka mete nan yon fèy leti ak manje kòm yon sòt de sandwich. Dlo melanje ak ji sitwon fre se pi bon bwason ki ka bay timoun yo.

An konklizyon, li se ankò nesesè yo raple lektè a nan yon trè sikonstans enpòtan ki dwe toujou kenbe nan tèt ou. Nan peryòd inisyal la nan manje kri-manje adikte yo ka fè eksperyans divès fòm malèz, ki ka kite enpresyon ke manje kri yo danjere e ke yo febli yo oswa fè yo malad. Li dwe sonje ke tout konsepsyon ki egziste deja inègza ak dezas nan dyetetik gen orijin yo nan enpresyon aparan ak kontradiktwa sa yo. Se poutèt sa, sentòm ekstèn yo pa dwe janm sèvi kòm yon eskiz pou kite travay la mwatye fè. Li nesesè pou tann rezilta final yo, ki ka pran kèk semèn oswa mwa pou vini. Men, si pafwa manje kwit yo melanje ak nitrisyon kri, rezilta sa yo ka retade anpil epi yo pa efikas oswa yo pa parèt ditou.

Malèz yo pa anyen men reyaksyon gerizon, ak rezistans yo montre yo yo pral kapab libere tèt yo nan tout maladi li te ye ak maladi enkoni.

Pi dirab nan malèz sa yo se, nan kou, anvi pou manje kwit. Li dwe toujou kenbe nan tèt ou, sepandan, ke enpilsyon yo nan "grangou" te santi nan sikonstans sa yo pa ankouraje pa selil nòmal oswa an sante, men pa selil yo dejenere, initil ak inaktif ak pa pwazon yo akimile nan kò a; nan lòt mo, pa maladi a anpil ki gaspiye òganis lan. Se poutèt sa, se jisteman nan andire ak reziste santiman "grangou" sa a ke nou pral kapab elimine pwazon sa yo, debarase m de prezans selil ki pa vo anyen, bati konpleman ki nesesè nan selil aktif epi asire yon fwa pou tout benediksyon yo nan. bòn sante. Andirans chak èdtan nan "grangou" sa a se yon viktwa nan batay nou kont maladi.

Teheran, 1963

***

DEZYÈM PATI

Konstriksyon òganis imen an

Sijè mwen diskite nan liv sa a se pa pwoblèm espesyalize. Yo se kesyon ki touche limanite an antye. Yo afekte tout moun ki gen kò epi ki vivan; yo konsène tout moun ki gen bouch epi ki manje. Se poutèt sa mwen toujou fè tout sa m kapab pou m ekri nan yon lang ki senp posib, pou m baze konklizyon m sou done jeneral ak agiman, san m pa bouche ekriti mwen an ak detay syantifik ak tèminoloji endijèsab ki depase konpreyansyon majorite lektè m yo. Nan agiman mwen yo, mwen pa konte sou yon multitude de done aparan ak kontradiktwa yo jwenn nan laboratwa a pa mwayen enpafè oswa, pi mal toujou, sou nenpòt sipozisyon inègza ki baze sou done sa yo. Prèv yo ke mwen prezante yo se lwa ki pa ka kontre nan lanati ak konklizyon jeneral sa yo ke yo jwenn nan debaz

eksperyans, epi ki chak 'endividi nan chak kwen nan mond lan ka fasilman teste ak verifye pou tèt li.

An reyalite, konsepsyon manje kri a tèlman senp ke li ka rezime nan de fraz klè: kreyatè kò moun te kreye tou matyè premyè korespondan li yo; depi nou delivre matyè premyè sa yo nan kò a nan antye, san yo pa manyen yo, òganis imen an pral ranpli tout span lavi li san yo pa tonbe nan okenn maladi.

Nenpòt moun ki byen klè pou konprann tout bon sans de fraz sa yo epi pou l ba l panse ak refleksyon ki nesesè yo ka byen fasil disène nan ki eta deplorable sistèm nitrisyonèl moun jodi a. Li ka wè ak menm fasil tou ke nan domèn konbat maladi imen yo pandan plizyè syèk, lèzòm te itilize mwayen ki fè erè e ki danjere e, anplis, tout mwayen sa yo pa gen anpil koneksyon vre ak kòz fondamantal maladi yo. .

Apre plizyè ane etid ak anpil atansyon ak eksperyans pèsonèl debaz, jodi a mwen pa gen okenn dout ke sistèm natirèl nitrisyon an non sèlman libere limanite soti nan tout kalite maladi, men tou li bay pou chak moun yon lavi bèl bagay ki long plen ak lapè, bonè ak konfò.

Lavi nonm jodi a se yon kochma terib, ante pa inonbrabl peche, dejwe ak vis. Vrèmanvre, li ta nesesè pou ranpli plizyè milye volim pou nou ka dekri totalman tout vis moun nan, pou nou enumere an detay move abitid li genyen nan manje, pou nou atire atansyon sou koripsyon move fason l yo, epi finalman pou nou endike youn pa. youn nan divès mwayen erè pou konbat mal sa yo. Men, pwoblèm ki pi enpòtan devan nou se pou chak moun konnen byen klè ki jan maladi yo fèt ak ki metòd radikal la pou elimine maladi sa yo yon fwa pou tout.

An plas an premye, li nesesè konnen ki jan òganis nou an ye konstwi ak kisa nitrisyon ye.

Kòm nou konnen, lavi sou planèt nou an te fè premye aparisyon li sou fòm òganis yon sèl selil. Apre sa, kò iniselilè endividyèl sa yo te kolabore ansanm pou fòme plizyè gwoupman epi pou kreye òganis milti-selilè. Kowoperasyon inisyal kèk selil nan kou de tan devlope nan yon nivo ki bay nesans nan yon èt vivan ki gen plizyè milya selil.

Chak selil endividyèl se yon òganis konplèks nan tèt li, men sa yo òganis yo gen diferan etap devlopman yo. Òganis iniselilè ki pi primitif yo se amib ki gen estrikti ki pi elemantè, ki te deplase nan dlo san okenn objektif aparan. Sèl fonksyon yo se te chèche manje, manje, dijere ak miltipliye pa senp pwosesis divize tèt yo an de.

Yo te gen ògàn dijestif rudimantè yo, ki devlope piti piti kòm tan te pase. Nan yon etap pita nan devlopman, selil sa yo gwoupe tèt yo ansanm pou fòme òganis milti-selilè. Nan lòt mo, abandone lavi san objektif yo nan endividyalis detache, yo pase nan yon lavi nan koperasyon, kote chak selil gen yon fonksyon patikilye yo fè nan modèl la total nan aktivite kolektif.

Konpare lavi endividyalis nonm primordial la, anvan li te kapab menm pale byen, ak lavi ko-op nan jounen jodi a gwo nasyon, kote gwoup separe moun travay ansanm. Men, menm nan sosyete avanse nou an jodi a yon moun ka jwenn karaktè initil, estipid, parazit ak kriminèl ki raple zansèt paresseux nou yo nan epòk premye yo. Poutan, bèt sa yo ap viv kòt a kòt ak moun ki gen talan ekstraòdinè ak jeni.

Menm bagay la tou se vre nan kò imen an, kote initil, selil parazit pote sou egzistans paresseux yo ansanm ak selil trè itil nan yon etap pi avanse nan devlopman. Kò imen an gen plizyè òganizasyon ak etablisman li yo, yo rele glann, ògàn, sistèm, elatriye. Ògàn ak sistèm sa yo akonpli fonksyon yo grasa efò similtane gwoup patikilye selil espesyalize yo. Li se enteresan sonje ke selil sa yo espesyalize pa fè fonksyon espesifik yo pa èd nan enstriman espesyal ak

ekipman konstwi deyò; pito chak nan yo se tèt li konvèti, atravè tout estrikti li yo, nan yon faktori trè konplèks.

Se konsa, selil yo ki fòme ren yo doue ak ekipman espesyal drenaj ak filtraj pa vle di yo separe ak san an epi mete deyò ak pipi enpurte yo ak pwazon danjere nan òganis lan; selil yo nan glann yo pran matyè premyè ki nesesè nan likid la entèselilè (ki matyè premyè pa gen yon tras nan manje kwit) epi, konvèti yo nan òmòn, delivre yo nan kò a; selil misk yo genyen pouvwa espesyal kontraktil ki pèmèt yo fè mouvman kò yo epi fè gwo travay mekanik; finalman, selil nè yo mache ak yad fib pa mwayen ki kòmandman sèvo yo transmèt nan tout kò a. Se konsa, chak nan selil yo ki fòme kò imen an se yon faktori konplike nan yon estrikti patikilye diferan nan fonksyon li yo ak sa yo ki nan vwazen li yo, kòmanse soti nan selil yo nan klou yo, cheve, zo, misk ak glann nan selil yo nan sèvo a.

San dout, li ta trè enteresan yo gen konplè konesans sou estrikti selil yo ak nati tout aktivite ak pwosesis ki fèt nan yo. Men, menm si pa yon mirak nonm ta ka antre nan tout sekrè kache nan selil yo ak fonksyon divès kalite yo, li ta nesesè pou ranpli pa sèlman dè milye, men dè milyon de volim pou dekri yo, pandan ke nou chak ta bezwen yon douzèn lavi. jwenn jis yon gade supèrfisyèl nan tout sa ki te ekri.

Kontrèman ak pretansyon reklamasyon yo nan kèk fanfaron, man gen anpil ti enfòmasyon vre sou tout zafè sa yo. Avèk chak pwogrè nan etid li yo, li ta dwe vin pi plis ak plis konvenki ke konesans li te kapab akeri a se yon pati enfinizim nan sa ki toujou kache pou li. Poutan, entoksike pa kèk siksè teknik, nonm jodi a imajine tèt li nan zenith nan pèfeksyon syantifik ak san okenn kite oswa antrav li manipilasyon nan volonte mirak sa a nan mirak, òganis imen an. An reyalite, li se konsa naivman presumptuous ke pa vle di nan pi terib la

konplo ak pwazon ki pi terib menm li antreprann Eksperyans dezespereman fou yo nan lòd yo remèd maladi yo ki te fè aparans yo nan òganis sa a. Paske, tout bon, pa gen anyen ki te fèt jiskaprezan pa EKSPERISMAN, EKSPERIMAN AK PLIS EKSPERIMAN. Anplis, li fè eksperyans sa yo pa sèlman sou bèt pòv san defans, men tou sou pwòp kò li, sou pitit li renmen anpil yo, sou tout limanite. LI PA WÈ OKENN LÒT MWAYEN POU ATIVE OBJEKTIF LI.

Men, nou dwe toujou kenbe nan vi yon reyalite irrefutable: yon nonm ki pa gen okenn konesans apwopriye nan fonksyonman an nan yon mont òdinè pa ta dwe janm antreprann repare li, pou yo pè voye jete mekanis a tout antye nan dezòd pa yon senp move mouvman nan men an. Eksperyans yo te fè sou òganis imen an pa syantis yo jodi a ka konpare ak aksyon an san sans nan ouvriye a ki, li te travay nan yon faktori pou kèk jou, eseye demonte machin li yo epi rasanble li ankò.

Nan ka yon maladi egi swayeur a se toujou nati, men an gerizon atribiye a efikasite nan dwòg, pandan ke nan anpil ka lè maladi a pran yon kou fatal kòm yon rezilta dirèk nan administrasyon an nan dwòg, lanmò toujou atribiye nan kou natirèl la nan maladi a. Li dwe mete aksan sou ke nan maladi kwonik, dwòg, an jeneral, agrave kondisyon an ak afekte òganis lan.

Lè sa a, ki sa yon moun dwe fè lè ògàn li yo kòmanse travay iregilyèman? Èske gen yon moun nan mond lan ki konnen tout detay yo nan òganis moun nan menm jan ak yon enjenyè konnen detay yo nan tout eleman yo diferan nan faktori li a, nan dènye vis la? Natirèlman pa. Kòm mwen te di pi wo a, reparasyon an nan nenpòt mekanis ka konfye sèlman nan espesyalis sa a ki gen konpetans ak kapasite yo separe tout pati yo nan machin nan bay yo epi mete yo tounen ansanm. Men, ki jan lwen moun pa reyalize objektif sa a nan ka pwòp kò l!

Ki sa lòm dwe fè nan sikonstans yo? Èske li dwe pliye bra l ', li reziyen tèt li ak kapris yo chanjan nan sò l', oswa li dwe

pote kalamite nan tèt yon envansyon kontinyèl nan nouvo pwazon ak pa eksperyans yo fou fè avèk yo? Ni youn ni lot. Gen, erezman, yon metòd imedyat ak super fasil pa ki moun ka libere tèt li soti nan tout maladi.

Lè yon enjenyè konstwi yon faktori, pa mwayen matematik kalkil li detèmine bon jan kalite a ak kantite tout matyè premyè ki nesesè pou faktori sa a, osi byen ke swen ki dwe pran pou operasyon an ak antretyen nan machin li yo. Lè sa a, li garanti lavi a operasyonèl nan faktori yo bay la, depi ke enstriksyon li yo te pote soti ak swen.

Ki sa ki nitrisyon?

Menm jan chak enjenyè fè kalkil detaye pou presize la matyè premyè esansyèl pou faktori a ke li te fèt, se konsa pa mwayen kalkil ki pi egzak bèl bagay Nati a te devlope matyè premyè ki nesesè pou tout bèt ki gen ladan moun.

Lè nou vle konstwi yon faktori òdinè, anvan tout bagay nou bati yon bilding apwopriye, Lè sa a, nou mete nan li tout machin ki nesesè yo ak dinamo a, epi finalman, nan lòd ke faktori a ka kòmanse pwodiksyon, nou bay li ak gaz ki nesesè yo. ak matyè premyè. Koulye a, paske òganis imen an gen yon konstriksyon trè konplike, matyè premyè li yo se nan yon nati korespondan konplèks, ki fòme ak sibstans ki sou anpil.

Lanati te fè yon kantite travay stupéfiant nan direksyon sa. An plas an premye, pou estrikti a senp nan selil yo li te prepare materyèl bilding senp, ki varye selon kalite selil yo. Kidonk, selil yo nan cheve a mande yon kalite patikilye nan materyèl bilding, sa yo ki nan klou yo yon lòt kalite. Se menm bagay la tou pou selil misk yo, glann, nè, elatriye. Men, selil nan estrikti senp sa yo pa itil anyen ankò; yo dwe kounye a chak nan yo dwe bay ekipman apwopriye ki koresponn ak fonksyon patikilye li yo, pou ki toujou plis materyèl bilding yo bezwen. Finalman,

li nesesè bay selil sa yo enèji epi bay matyè premyè ki nesesè pou operasyon pwodiktif glann yo.

Pa pwovidans san mank li, Lanati te rasanble ansanm tout moun materyèl, kantite ki rive nan dè dizèn de milye. Chak nan materyèl sa yo gen kantite egzak li yo. Kidonk, nan yon kalite sibstans nou ka bezwen mil gram, nan yon lòt kalite sèlman yon gram, nan yon tyè osi piti ke yon milyèm nan yon gram. Sa a se règ ki fonksyone nan tout faktori yo. Li esansyèl ke materyèl sa yo ta dwe toujou a jete selil yo nan kantite yo predetèmine. An patikilye, yo dwe pran swen espesyal pou asire ke okenn nan yo pa absan nan koleksyon an total.

Chak moun, aprann ak senp, rich ak pòv menm jan, se sèl posede pwòp kò l 'ak se sèl direktè ki responsab pou mond mirak sa a nan galaksi enteryè.

Li se enteresan sonje ke tout bèt vivan yo sou Latè sa a, soti nan yon foumi oswa yon zwazo pou elefan an, rekonèt koleksyon total sa a epi sèvi ak li pou bezwen nitrisyonèl yo.

Paradoksal ase, depi dimanch maten byen bonè nan sivilizasyon lòm pou kont li, kòm yon eksepsyon solitè nan lemonn antye, te pran konje nan sans li yo e li te konplètman pèdi je nan entegrite nan materyèl yo menm ki endispansab pou pwòp byennèt li. Se poutèt sa li travay lajounen kou lannwit nan laboratwa li yo ak atelye rechèch li yo, fè tout kalite tès ak eksperyans, dekouvri materyèl ki sanble youn pa youn, fabrike yo rapidman nan faktori li yo, konkokte non etranj pou yo, ranpli yo nan bwat ak boutèy. , li gaye yo toupatou nan mond lan, pou moun ka vale yo epi yo pa rete grangou. Ak tout sa yo rele syans.

San yo pa reyalize sa yo ap fè, syantis yo te antre nan tèren an nan defi nan lanati. Avèg pa dejwe, mesye sa yo pa kapab wè ke atravè plizyè milyon ak dè milyon ane ak nan kalkil ki pi egzak manman Latè, nan Providence li, te rasanble ansanm, te konsantre nan plant yo epi li te ranpli tout la.

lemonn ak eleman nitritif sa yo ke yo fèk kòmanse rekonèt, youn pa youn.

Tout òganis vivan nan mond lan te desann soti nan menm zansèt, men nan kou tan yo te pran diferan direksyon evolisyonè. Diferans anatomik ak fizyolojik ant imen ak lòt bèt yo fondamantalman piti anpil.

Menm jan ak moun, bèt sa yo tou gen kè, poumon, fwa, ren, san, zo, sèvo, elatriye. Ògàn yo mande egzakteman menm konstitiyan nitritif ak ògàn moun yo fè. Pi gwo erè byolojis rechèch la te fè se te gaspiye twòp tan ak efò nan envestigasyon nan pwoblèm totalman segondè, ki pa gen anyen ak kontradiktwa, ak ki li te bouche sèvo l ', li mele lespri l', olye pou yo konte sou reyalite ak done jeneral sa yo. jan yo a jete li ak baze konesans li sou rezilta yo jwenn nan eksperyans esansyèlman fondamantal.

Nou ta dwe sonje lefèt ke lè yon bèt rache yon fèy "miser" nan yon pye bwa nan forè a, li satisfè tout bezwen yo nan òganis li yo pa konsomasyon nan "senp" fèy sa a. Nan sèl fèy sa a, lanati konsantre tout sibstans ki nesesè pou konstwi nouvo selil nan kò bèt sa a; diferansye selil sa yo, nouri yo epi ba yo enèji, epi finalman bay matyè premyè esansyèl pou glann yo.

An brèf, fèy sa comprend entièrement équilibré matyè premyè pou òganis bèt la; Fèy sa a se nitrisyon apwopriye pou yon bèt.

Tout varyete legim kri konsiste esansyèlman nan Menm Konstitiyan yo

Si bèt ki anwo la a, li pa ka jwenn anyen pou manje anplis fèy sa a, oblije rete sou kalite manje sa a pandan plizyè mwa oswa plizyè ane, òganis li a pa pral santi okenn mank de vitamin oswa lòt eleman nitritif pou pwoblèm sa a. Li pa fè okenn diferans si

olye pou yo fèy nan yon pye bwa, li gen a jete li kèk lòt plant.
Ki sa ki enpòtan se lefèt ke manje a ke li konsome se NATIRÈL AK ENTAK.

Lè yo mete yon mezi fouraj devan yon chwal oswa yon bourik, yo pa janm enkyete tèt yo lè yo panse ke kantite pwoteyin oswa vitamin yo ka ensifizan pou bèt la, byenke nou konnen byen ke bèt yo tou, tankou moun, yo bezwen. tout kalite vitamin, mineral ak lòt eleman nitritif.

Tout moun ka byen klè ke chwa nan manje a dispozisyon dè milye de diferan kalite bèt yo tèlman limite ke yo pa janm gen opòtinite pou yo chwazi ak chwazi sa yo ta pito manje. Yo oblije viv sou kèk varyete manje komen ki disponib nan katye imedya yo.

Men, nou pa kapab jwenn yon sèl ka avitaminoz oswa nenpòt lòt defisyans nitrisyonèl nan mitan yo.

Si ou pran manje yo konsome pa bèt sa yo nan la laboratwa byolojis yo, nan chak nan yo pral jwenn plizyè sibstans ki gen diferan kalite ak kantite. Lè sa a, yo pral di w ke nan yon plant patikilye gen anpil pwoteyin, anpil grès ak anpil nan yon vitamin oswa yon lòt. Se konsa, nan chak plant yo pral enimere kèk 10-15 elektè ke yo te jere yo jwenn epi yo pral ak anpil atansyon detèmine kantite yo youn pa youn. Menm nan fwi ki pi rich yo kantite elektè ke yo te reyisi dekouvri yo te entèdi limite. An reyalite, sa pa pwouve ke chak nan manje sa yo konsiste de sèlman yon douzèn eleman yo jwenn yo; pito, li se yon endikasyon ke konpetans teknik yo ak resous yo byen ensifizan analize konplètman ak detèmine kalitatif ak quantitatively tout moun sa yo konstitiyan ki te reyini ansanm nan laboratwa lanati a bay nesans nan kò legim yo bay yo.

Sa vle di ke nan manje an patikilye yo te kapab dekouvri sèlman sa yo kèk kalite konstitiyan; rès yo te rete kache pou yo.

Rezon prensipal ki fè sa a se lefèt ke sibstans ki sou yo dekouvri byolojis yo pa eleman prensipal yo nan legim sa yo, men yo se konpoze ki parèt nan diferan fòm nan legim diferan. Lè yo antre nan kò bèt la, konpoze sa yo kraze ak sentèz ankò, pandan pwosesis sa a nouvo konpoze yo fòme ki koresponn ak bezwen òganis lan.

TOUT LEJIM YO BÈT YO KONSOMI KONSISTE NAN MENM KONSTITIYAN DEbaz yo

Fondamantalman, tout legim konpoze de twa klas prensipal sibstans. Youn nan yo se dlo, ki abitye pou nou tout. Nou konnen ke nou pa ka viv san dlo, epi nou ka byen sonje ke sous dlo ki pi bon kalite epi ki pi an sekirite nou konnen se sa yo jwenn nan fwi ak legim. Apre sa, vini brut la. Sa a se sibstans la ki konstitye fondasyon an nan kò legim, ba yo fòm ak determinasyon. Roughage pa kraze ak asimile nan ògàn bèt yo; li ekspilse nan kò a nan fòm poupou. Sepandan, li se yon eleman esansyèl nan rejim bèt. Si pa te gen okenn graj ak manje bèt la te boule nèt ak asimile, trip yo pa ta gen anyen yo ekspilse, ak nan kou nan tan yo ta chiri epi sèk. Men, etranj yo di, anpil moun yo tèlman kout je ke, konsènan brut kòm "endijèstibl", yo fè espre retire li nan manje yo, kòm yon rezilta nan ki prèske tout limanite soufri soti nan konstipasyon. Nan lòt mo, kòz prensipal konstipasyon se absans brut nan rejim alimantè a. Men, pou retounen nan sijè ki anba diskisyon an, dènye nan twa klas sibstans nan fwi ak legim se nitrisyon nan tèt li, ki se konplètman dijere ak asimile pa òganis lan.

Diferans esansyèl ant legim divès soti nan varyasyon nan kantite relatif twa klas sibstans sa yo.

Kidonk, diferans prensipal la ant zèb komen ak fwi se ke nan ansyen roughage a domine, tandiske fwi konsiste de sèlman yon kantite modere roughage, ak anpil nitrisyon konsantre ak yon kantite adekwat dlo. Paske nan estrikti a espesyal nan

ògàn dijestif yo ak fakilte yo nan riminasyon, kwadripèd yo kapab kraze ak moulen zèb la, yo ekstrè nitrisyon yo raman dispèse nan li epi yo ekspilse rès la nan kò yo. Men ki jan sèten bèt rive jwenn nouriti nan zèb chèch oswa pay; chamo a kapab kenbe lavi sou pikan dezè ak bourik la sou zèb ki pi graj.

Apati sa a, nou ka tire yon konklizyon enpòtan ke tout legim gen eleman nitritif ki nesesè pou kenbe òganis bèt yo, sèlman nan kèk legim yo parèt nan yon fòm gaye, nan lòt moun yo trè konsantre. Pami manje natirèl yo ki pi nourisan yo se nwaye, zanmann, grenn, legim, pòmdetè, kawòt, bannann, rezen ak tout lòt fwi, apre sa vin lòt rasin yo, remèd fèy ak vèt; nan lòt mo, manje yo menm ke moun te rache lwen bouch lòt bèt yo epi li te apwopriye pou tèt li. Poutan, chak fwa kesyon manje kri a parèt pou diskisyon, menm nonm sa a reponn san wont: "Ki jan mwen ka nouri tèt mwen san manje kwit?" Yon pawòl ki pi wont yon moun pa ka jwenn nan mond lan, men malerezman dejwe kadav-manje te tèlman avèg limanite ke li se, an reyalite, repons abityèl nan majorite nan moun. Moun ki manke eksperyans ki nesesè yo pa nan pozisyon pou yo reyalize ki jan sibstans sa yo rich ak nourisan yo ak ki jan ti kantite ki nesesè pou satisfè bezwen chak jou nou yo. Nan ka pa m, sa te pran plizyè ane pou m rive nan verite a. Men, mwen pral pale plis sou sa pita.

Moun sa yo konstitiyan nitritif yo jwenn nan yon eta konsantre nan fwi a nan yon pye bwa yo jwenn tou dispèse rar nan fèy li yo, jape ak branch li yo. Yon bèt jeyan tankou jiraf la nouri tèt li lè li manje sou fèy pye bwa. Lè yo grefe yon ti boujon nan yon pye bwa sou yon lòt pye bwa, li pouse branch epi finalman bay fwi ki koresponn lan. Sa a se yon endikasyon klè ke boujon an gen tout eleman elemantè ki esansyèl pou fòmasyon nan yon fwi bay yo.

Kounye a, ki eleman elemantè sa yo? Yo se atòm yo, ki ka konsidere kòm pi piti patikil chimikman endivizib la

nan yon eleman ki ka patisipe nan yon chanjman chimik, ak molekil yo, ki se patikil ki pi piti nan yon eleman oswa yon konpoze ki nòmalman ka mennen yon egzistans separe. Tout plant manjab konpoze de prèske menm eleman, pa pwopòsyon yo diferan ak aranjman yo ki fòme divès konpoze, diferan youn ak lòt nan fòm, koulè ak gou. Anplis de sa, lay la ak mouton yo se egzakteman menm bagay la. Lè yo te prezante nan vant mouton an, lay la chanje estrikti molekilè li yo epi li vin yon mouton. Gen yon korespondans ki sanble ant fwi a ak imen.

Tout lavi legim ak bèt pa gen anyen men yon echanj etènèl ak sikilasyon atòm yo. Li se isit la ke gwo mèvèy la ak nati afime tèt li. Nou jete nan tè a yon minit grenn pa pi gwo pase tèt yon zepeng. Apre kèk, li tou dousman pouse, apre sa li pouse branch ak fèy, epi nan tan apwopriye li bay fwi. Apre sa, li chanje an yon bèf, yon chwal oswa yon moun ki vagabon sou mond sa a pou yon ti tan epi li retounen atòm li yo sou Latè. La, anba enfliyans vivifyan limyè solèy la, atòm sa yo reviv ankò, nouvo lavi yo soufle nan yo epi yo tounen yon lòt fwa ankò nan menm plant ak bèt yo, pou kontinye sik enfinitif nan kreyasyon sou yo ak sou ankò.

Men, nan lòd ke li ka bay nesans nan yon òganis vivan, kò a legim dwe konplè epi VIV. Anplis, li pa sifi pou manje a sèlman vivan; nouriti legim pafè a dwe AKTIF epi yo PA DORMANT.

Eksperyans long te montre nou ke zwazo kaj yo pa satisfè ak grenn sèk pou kont li. Avèk grenn sèk yo, yo mande kèk manje fre tou. Varyete an patikilye nan grenn sa yo oswa manje fre a pa trè enpòtan. Nouriti pafè ka jwenn lè w chwazi yon sèten varyete grenn oswa grenn epi konplete li pa nenpòt kalite fwi fre nan legim.

Reyalite sa a mennen nou nan konklizyon enpòtan an ke manje ki pi pafè a sispann pafè apre li fin cheche yon ti kras. Lè sa a

ki jan nou ka konsidere kòm nouriti sibstans sa yo ki soti nan fou, kwizin ak machwa yo nan machin gwonde?

Men, òganis bèt yo pa soufri grav lè yo prive de manje fre pandan kèk mwa nan sezon fredi.
Paske, yo fè defisi a pandan sezon prentan an ak ete, lè tout nati vini nan lavi ankò. Lanati te fè yo akouche nan mòd lavi sa a. Grenn sèk, sereyal ak pulsasyon yo se, tout bon, manje vivan, men yo nan yon eta inaktif ak andòmi. Erezman, yo ka fasilman leve, aktive ak tounen nitrisyon pafè lè yo te tranpe nan dlo epi kenbe yo nan lè fre pou yon jou osinon de jou. Se poutèt sa, pa konsomasyon nan sèlman pouse (aktive) grenn èt imen an gen opòtinite pou asire nitrisyon pafè nan tout sezon nan ane a ak nan chak kwen sou Latè. Lè sa a, li ka sèvi ak dè milye ki rete nan manje ki fre ak apetisan pou prezante varyete nan rejim li epi pou fè lavi a pi bèl.

Lavi se òganizasyon enèji ak matyè. Lè nou vle konstwi yon machin, nou pote ansanm tout pati ki nesesè yo dapre plan an, epi le pli vit ke dènye detay la fini, èt machin yo travay. Faktè sa a ki mete faktori imen an nan mouvman yo rele nanm, ki mete ansanm ak tout lòt patikil yo, konplete estrikti òganis lan epi mete l an mouvman.

Pwopriyete yo nan pwoteyin patikilye, vitamin ak Mineral ak tout eleman nitritif endividyèl yo

Pa ta dwe fòme yon baz pou diskisyon ankò

Nan dènye seksyon an nou te wè ke tout kò legim manjab konpoze de menm eleman yo, e ke diferans ki genyen nan pwopriyete chimik ak fizik yo se akòz diferans ki genyen nan konpozisyon yo ak estrikti molekilè yo. Malerezman, byolojis yo te inyore reyalite iréfutable sa a epi yo te baze tout syans yo sou divès konpoze konplèks ke yo te jwenn nan manje. Entoksike pa dekouvèt yo te fè nan laboratwa yo, yo fèmen je yo sou bèl laboratwa nati sa a kote nou delivre yon grenn grenn ki piti pou

diman vizib a je toutouni epi yo prezante, an retou, nan kèk semèn, ak manje ki pi pafè satisfè tout bezwen yo nan òganis nou an nan tout respè. Men, yo swa voye jete sa a jenere nan lanati oswa yo boule epi detwi l, apre sa yo prepare, nan laboratwa mizerab yo, sèten sibstans ki mouri ki gen kèk resanblans lwen ak li. Konkoksyon sa yo kounye a yo diyite ak divès non ak nimewo, epi yo sèvi ak yo nan pwoblèm, an plas an premye, pwòp ògàn yo ak sa yo ki nan timoun inosan yo.

Kidonk, yo te jwenn plizyè sibstans diferan nan rezen, yo di ke rezen yo genyen konstitiyan sa yo, tankou si yo pa gen anyen lòt bagay. Yo fè menm bagay la nan ka a nan tout manje natirèl ak ki pa natirèl, ak manje nan kote yo jere jwenn nenpòt nan elektè sa yo rekòmande pou nou kòm yon sous nan eleman nitritif yo bay yo. Kòm yon rezilta nan miòp sa yo, manje ki pi danjere yo reprezante kòm nitrisyon konplètman balanse ak vis vèrsa.

Jis pran yon kreyon epi fè yon lis sibstans ki byolojis yo te dekouvri nan manje ki ka jwenn nan yon bèf: vyann bèf, fwa, sèvo, kè, lèt, siwo myèl ak fwomaj. Koulye a, kite nou wè si yo ka detekte tout sibstans sa yo nan trèfl, pay oswa nan remèd fèy mòn komen nan yon fòm ki idantik. Natirèlman pa. Men, pèsonn pa ka nye lefèt ke matyè premyè ki ale nan fè kò bèf la se plant sa yo menm; sa vle di, tout bèf la fòme nèt ak zèb sa yo. Si nou konsidere manje bèt yo kòm yon nouriti konplètman adekwa pou yon bèt kanivò, se paske tout kadav yon bèt ak po li, zo, san ak vyann li epi, anplis, ak tout selil vivan li yo entak, gen yon valè nitritif egal. ak sa ki nan zèb la. Men, ki valè lèt, bè oswa vyann yo pran separeman? Chak nan yo gen yon fraksyon infinitezimal nan valè a nan zèb la komen ak ki bay li se nan eta a anvan tout koreksyon. Kòm sa ki rete nan eleman nitritif yo nan sibstans sa yo apre yo fin kwit manje pa bezwen anplifikasyon. Kidonk, se pou nou reyalize vrè valè nitritif lèt oswa vyann, moun ki senp lespri yo glorifye pandan plizyè syèk!
Kidonk, se pou nou jije tout bon valè tout piblisite sa yo ki dekore bwat lèt ak bwat lèt ki seche ak debarase yon pakèt varyete.

Lajistis mande pou yo mennen moun k ap difize piblisite sa yo depi kounye a epi pini yo sevèman, paske responsablite lanmò dè milyon timoun se kareman sou zepòl yo.

Mwen admèt ke lèzòm toujou anvi aprann nouvo bagay, antre nan sekrè lanati, elaji orizon konesans li. Li enpòtan sitou pou chak moun ki gen yon faktori ta dwe fè konesans ak sekrè matyè premyè ki nesesè pou faktori li.

Kite rechèch syantifik yo limite envestigasyon yo nan kat mi laboratwa yo jouk jou yo reyisi grandi yon plant apati yon grenn ki konpoze antyèman ak eleman sentetik ki fèt nan atelye yo. Lè sa a, bon konprann yo pral egal ak bon konprann nan lanati. Men, mond nou an deja plen ak grenn sa yo, nan ki nou jwenn nitrisyon ki pi adekwat satisfè tout bezwen esansyèl nan òganis nou an. Nitrisyon sa a gratis nan ti tras nan defo.

Pa gen okenn sibstans ki manke nan li; pa gen okenn sibstans ki redondants; chak konstitiyan gen bon jan kalite li yo, kantite li yo ak fonksyon li yo detèmine pa kalkil ki pi egzak yo.

Yo di nou konsome pwoteyin, kòm pwoteyin yo bon pou sante a. Men, konbyen nou dwe konsome? Èske gen yon figi jeneralman dakò pou kondisyon chak jou nou yo? Brik yo nesesè pou konstriksyon yon bilding, men siman nou pa ka anpile brik san diskriminasyon oswa mete yo youn sou lòt san okenn mòtye.

Nouvo teknisyen te antre nan tèren an. Yo te deplase enjenyè ki gen eksperyans nan yon kantite faktori konplèks e kounye a, yo vle kenbe ak opere faktori sa yo tèt yo.
Tout kote gen fragman matyè premyè anile o aza.
Chak nan yo dekontrakte pran tou sa li ka mete men fasil sou li ak manje li nan faktori a. Youn pote wòch, yon lòt fè; yon twazyèm pote ajil, yon katriyèm dlo. Tout bagay sa yo yo mete ansanm san yo pa gen okenn plan fiks oswa konsepsyon, epi Lè sa a, yo ale chache toujou pi plis ak plis. Anpil sibstans òganik ak inòganik toujou fè yo

aparans. Youn manje machin nan ak yon ti ponyen nan yon sibstans sèten, reklame ke li se itil; yon lòt ranpli li ak yon bokit nan yon dezyèm sibstans, afime ke li toujou pi itil. Se konsa, tout moun toufe faktori a ak tou sa li imajine yo dwe tankou eleman yo nan matyè premyè apwopriye li yo. Eksperyans yo fèt, eksperyans kontinuèl. Sou yon bò, yon kantite moun sòt te mete matyè premyè sa yo nan dife; an lòt men an, tout moun ap prese pou yo ranmase sa ki rès li kapab soti nan sann dife ki limen yo ak manje yo nan bouch la nan faktori a.

Natirèlman ase, faktori a kòmanse travay iregilyèman. Plis iregilyèman faktori a ap travay, plis espesyalis boujònman sa yo miltipliye efò yo. Yo kouri nan fason sa a ak nan fason sa a yo chèche nouvo mwayen ak nouvo materyèl. Nan ajitasyon sa a yo pilonnen, detwi oswa boule eleman chimik ki pi esansyèl nan matyè premyè yo, eleman ki pafwa twò piti pou yo remake. Lè yo wè ke efò yo pa itil ak kondisyon faktori a piti piti ale soti nan move nan vin pi mal, yo ale pi lwen toujou nan dezè a epi yo jwenn sibstans ki konplètman nouvo ki pa gen okenn koneksyon ditou ak matyè premyè nan faktori a, ak eseye kontwole operasyon yo nan plant yo avèk èd yo. Pandan yon ti tan, youn nan nouvo sibstans sa yo sispann rèl nan faktori a, yon lòt mòflè grin pèse yo, yon twazyèm ralanti vitès operasyon yo nan sèten mekanis, pandan y ap yon katriyèm, nan contrast, akselere yo pi lwen. Chanjman sa yo parèt bon siy pou yo; yo sote ak kè kontan ak bat men yo tankou timoun piti, epi answit yo kontinye chèche sibstans "pi fò ak pi efikas". Pafwa, sèten seksyon nan faktori a sispann fonksyone nèt oswa yo fonksyone tèlman iregilye ke yo mete an danje sekirite vwazen yo. Se lè sa a lèzòm montre pi gwo dèksterite yo. Yo abilman retire epi jete pati "initil" sa yo.

Li pa etone ke tout efò sa yo fini nan echèk total ak youn apre lòt faktori yo jete nan travay twò bonè. Men, enjenyè yo pa pèdi espwa.

Yo pèsiste nan eksperyans dezespere yo, yo refize sonje enjenyè reyèl nan faktori sa yo, nati yo, ki yo te nye.

Konparezon kontinyèl kò imen an ak yon faktori pa fè nan yon sans figire. Pou kò imen an se vre yon faktori tankou tout lòt faktori, ak diferans sa a ke li se pi plis konplike pase yon faktori òdinè ak eleman li yo tèlman piti ke pi fò nan yo se envizib ak enkonpreyansib pou moun.

Menm jan ak enjenyè ki anwo yo, byolojis nou yo fè eksperyans sou èt imen pa enstriman ki pi terib nan men yo, pa manje ki pi ba posib, pa divès kalite preparasyon sentetik ak pa tout pwazon ki ka touye moun yo konnen limanite. Yo pibliye lis kontinuèl ak non interminable nan sibstans ak mennen moun pèdi ak rekòmandasyon twonpe yo. Chak sijere sa li anvi, chak di sa ki vin nan tèt li, aji o aza, dapre règ la nan gwo pous.
Yo ranpli plizyè milye volim ak inonde mond lan ak yo, yo loraj atravè radyo a, yo enprime piblisite nan jounal yo.
Men, tout sa yo fè se fo, tout sa yo di se kontradiktwa.
Yo reprezante sibstans ki pi danjere a kòm trè benefik, men yo entèdi itilizasyon sa ki esansyèl. Nan melanj sa a nan welter ak konfizyon, otè yo tèt yo taton nan yon labirent nan dout ak endesizyon, pandan y ap odyans yo kanpe perplexe ak perplexe.
Antretan, malè, moun ki pi pre nou yo kite lavi sa a an plizyè milyon, san nesesite anvan lè yo rive a.

Mwen mande tout moun ki gen lespri nòb atravè mond lan pou yo soti nan endiferans letaji yo si sèlman pou dedomajman pou pwòp sante yo ak sa ki nan fanmi yo ak fanmi yo. Se pou yo mete men ansanm avè m 'pou ke ak pouvwa inite nou an nou louvri je yo nan limanite, amande abitid inèg nan nitrisyon aktyèl yo ak mete yon kanpe nan masak terib sa yo.

Se pou nou chak ouvri je l epi obsève ak anpil atansyon eskandal chokan ki fè sivilizasyon modèn nan wont. Atravè move atitid syantis nou yo te adopte, pwofitè ak spékulasion yo te antre nan domèn nan. Manje ki pi danjere e ki pi adiltè yo fè reklam gratis kòm sous rich vitamin epi yo

ouvètman vann bay piblik la. Yo gen ladan biskwit, bagay dous, bwason gaz tankou Coca-Cola ak limonad, vyann pourtri, lèt sèk ak plizyè milye lòt manje divès kalite, ki te konplètman prive de eleman nitritif ki pi enpòtan yo epi ki gen tandans espesyalman lakòz maladi ak touye moun. Sibstans ki pi kirye yo kolekte soti isit la epi la, melanje ansanm, ranpli nan fèblan ak katon, make ak yon pike long nan non bèt w pèdi syantifik epi yo vann bay piblik la gullible kòm preparasyon "dyetetik" nan pri tèt chaje. Nan yon tèl mezi medikaman modèn yo te komèrsyalize ke laboratwa prive yo peye yon komisyon 50 pousan nan doktè sou chaj yo fè pasyan yo voye ba yo. Youn ta dwe ranpli plizyè santèn volim si yon moun ta vle prezante yon foto detaye sou tout koripsyon yo nan mond lan jodi a. Kounye a, mwen pa nan lwazi pou antreprann travay sa a.

Pandan se tan, byolojis jwenn yon sèten vitamin pandan rechèch yo. Yon ti kras pita yo dekouvri ke li se pa yon konpoze senp, men yon konplèks elabore nan yon douzèn sibstans, pou chak nan yo chwazi yon non. Piti piti yo remake ke yon sèten vitamin pa montre puisans li nan absans lòt moun, oswa yo obsève ke, lè yo te entwodui nan òganis lan, yon sibstans chanje nan yon lòt ak sou sa.

Efè yo nan vitamin atifisyèl sou òganis imen an aparan ak kontradiktwa. Gason yo mete brik yo nan yon kay ranje sou ranje san okenn mòtye epi answit, yo nan lòd yo korije erè sa a, yo prepare yon gwo barik mòtye enferyè epi yo vide l sou bilding nan tout yon fwa. Kole sou sifas deyò brik yo, mòtye sa a pwoteje bilding lan kont van ak lapli pou yon ti tan, men li pa antre nan jwenti ki genyen ant brik yo epi, nan kou, li pa janm rive nan kouch enteryè estrikti a. Pafwa yo itilize yon kantite twòp nan fo mòtye sa a; Lè sa a, nenpòt bilding ki gen fondasyon yon ti jan enstab tou senpleman tonbe. Sa a se jisteman sa ki pafwa rive pandan piki a nan vitamin, lè pasyan an mouri imedyatman apre piki a. Ki jan yon moun ka reprezante kòm eleman nitritif yon sibstans ki pi piti kantite ki touye yon nonm nan

senk minit nan antre li nan kò imen an? Kilè lèzòm pral vin nan sans yo epi abandone foli sa yo? Malgre anpil echèk, desepsyon ak malè, mesye yo pèsiste nan move kou dezas yo, yo refize fè bak yon sèl etap.

Nouvo liv toujou ap parèt; lis fre ak rekòmandasyon yo toujou ap ajoute nan ansyen yo ak yon inondasyon kontinuèl nan pwazon piti piti ap koule soti nan faktori yo nan ògàn yo nan moun. Kòm li ye, yo te ekri plizyè milye komèsan sou nitrisyon ak sijè ki gen rapò, yo tout ak diferan opinyon ak pwennvi, diferan detay ak patikilye, lis diferan ak tab.

Ann sipoze pou yon moman ke liv yo ekri sou moun vitamin ak lòt konstitiyan nitrisyonèl, rekòmandasyon yo nan nitrisyon ak lis la nan rejim espesifik yo tout se vre. Lè sa a, nou ka mande si sa a se tout bon sistèm nan pratik nan nitrisyon imen ak si moun ki vle viv nan mond sa a yo anba nesesite nan tris pou yo gen pou aprann tout liv sa yo pa kè. Ki sa ki pral rive plizyè milyon moun k ap viv nan mòn yo ak nan fon yo, nan ti bouk ki byen lwen yo ak nan ti vilaj yo, epi ki pa gen opòtinite pou yo familyarize yo ak lis ak tab dyetetik sa yo? Èske yo dwe mouri grangou?

Non, bon zanmi, reveye nan tòpi ou nan endiferans, paske se pa fason lavi a destine pou moun. Yon lavi konsa se tout bon pa gen lavi ditou; se yon kochma. Nou ta dwe pote yon ranvèse konplè ak imedya nan atitid nou anvè pwoblèm nitrisyonèl.
Piblikasyon sou eleman nitritif endividyèl ak rejim yo ta dwe sispann epi tout preskripsyon vitamin atifisyèl ak dwòg pwazon yo ta dwe sispann alafwa.

Gen yon sèl fason pou libere limanite anba kochma sa a yon fwa pou tout, e se prezante yon chanjman radikal nan mòd k ap viv ak nan abitid nitrisyonèl nou yo. Abitid sa yo dwe chanje yon fason pou melanje ak amonize sistèm nitrisyon kòrèk la ak lavi moun. Lè sa a, chwa ki genyen ant eleman nitritif endividyèl yo pa pral sèvi okenn objektif itil ankò epi moun pa pral bay plis panse nan rejim espesifik. Se sèlman sa yo konplètman balanse

manje yo ta dwe kenbe lakay yo menm jan yo gen valè nitritif ki idantik; nan lòt mo chak yon sèl nan manje yo konsome pa moun ta dwe yon nitrisyon konplè nan tèt li.

Lektè yo pa dwe panse ke li trè difisil pou dirije tout limanite sou bèl chemen sa a. Li sanble sèlman konsa sou sifas la. Mwen menm mwen te pase nan tout etap li yo, mwen konnen byen lwen ke li difisil, li se yon travay trè fasil, kote mwen pare pou konsakre tout tan mwen ak enèji.

Nou dwe kreye kondisyon sa yo ki pral fè li posib pou moun rich ak pòv, gwo kou piti, aprann ak senp sanble mennen yon vi an sante san yo pa anba obligasyon nan konstan fè yon chwa obligatwa ant manje yo konsome yo. Lè sa a, chwa a nan manje yo pral detèmine pa sans nou an nan gou, demand yo ak volonte nan ki pral gid inerign nou nan seleksyon an nan manje natirèl.

Nou ka byen mande, apre tout, kisa byolojis yo ap chèche ak kisa objektif final yo se. Petèt yo menm yo pa gen yon konsepsyon klè sou objektif final yo, men mwen pral di yo. Yo ap eseye chèche konnen ki kalite sibstans kò nou bezwen pou mennen yon vi an sante. Yo vle rann kont bon fonksyon chak vitamin ak chak mineral nan òganis nou an. Yo dekouvri ke yon sèten vitamin stimul kwasans nou, yon lòt pwoteje nou kont enfeksyon, yon twazyèm ranfòse dan yo, ak sou sa. Men, olye pou yo soumèt tèt yo a tout pwoblèm sa yo, èske li pa ta pi bon si yo te vizite forè Afrik yo pou yon fwa epi yo mande elefan yo ki kalite kalsyòm grenn yo te pran pou grandi kòn elefan fò, oswa ki varyete pwoteyin. yo konsome yo akimile mas menmen yo?

Ann sipoze ke apre yo fin travay san rete pandan plizyè milye ane yo finalman atenn objektif yo te vle. Lè sa a, yo pral kapab rekonèt tout eleman yo nan yon grenn ble oswa nan kèk lòt kò legim ak konprann detay yo konplè sou fonksyon respektif yo nan òganis nou an. Men, sa yo chèche seryezman sa a deja nan men yo ak nan abondans rich tou. Yo te rive konsa sipwèm yo

bi, objektif la menm ke yo te kapab diman espere rive nan laboratwa yo apre myriads ane. Ki sa yo chache plis lè sa a?

Men, lektè a pa dwe sipoze ke byolojis yo se moun konplètman san sans. Yo gen rezon pou yo aji menm jan yo fè ak nan pwòp pwen de vi yo se byen fò ak konsyan rezon. Pou syantis yo se "sivilize ak kiltive" moun; yo pa ni premye moun ki abite nan forè fè nwa, ni k ap viv nan pli ak ekèb. Lè sa a, ki jan yo ka abandone pen blan yo, gato bon gou yo ak patisri delika yo epi ranpli bouch yo ak ble kri, jis tankou sovaj primitif? Se vre, nan kou, ke nan vire ble antye ak san tach nan pen blan oswa patisri, ak eksepsyon nan lanmidon mouri ak sik, tout dizèn de milye konstitiyan nitritif li yo detwi, men sa a pa sanble enkyete yo. Yo pa janm pèmèt nou bliye ke lanmidon san vi ak sik, tou, gen "benefis" yo. Yo bay kalori ki nesesè yo bay chalè nan kò nou an, pandan y ap demand yo nan ògàn nou yo, glann ak nè yo satisfè pa sa yo bèl bagay "syantifik" resous tankou vitamin atifisyèl, preparasyon mineral, fo òmòn ak sitou yon miltiplisite nan pwazon, ekselan youn. yon lòt nan fòs ak puisans.

Finalman, kisa ki ta rive lè sa a endistri yo, lopital, doktè, enfimyè, famasi, enstriman chirijikal ak lòt aparèy menm jan an?
Ki efò yo pa te fè pou jwenn yo ak ki travay yo pa te depanse nan konstriksyon yo! Ki jan yo ta ka abandone tout "reyalizasyon" sa yo pou dedomajman pou ble trivial sa a? Yon etap konsa pa ka menm anvizaje, anpil mwens aktyèlman pran. Li enpòtan anpil si dè milye, non, dè milyon de moun mouri nan atak kè, kansè ak lòt maladi. Talè oswa pita lèzòm dwe mouri kanmenm, donk se pa pi bon pou yo mouri yon ti kras pi bonè epi libere tèt yo anba kè sere ak soufrans monn sa a? Ki sa ki sèvi ak viv jiska laj 200 an nan yon mond ki vin twòp moun jan li ye? Ou pa bezwen sezi aprann ke gen moun ki gen atitid sa a nan tèt ou. An reyalite, li ka afime ke majorite nan limanite, avèg jan yo ye ak dejwe manje kadav, panse nan fason sa a jodi a. Men, mwen solanèlman deklare lemonn antye ke TOUT ÈT IMEN DWE

KONSOME PLANT NAN ETA BRITÈ. SA A SE KÒMANDMAN LA NATI.

Men, mwen pa nye ke tout ansanm motif ki gide nan byolojis te dezi a sèvi limanite. Men, lè yo wè echèk efò yo, yo ta dwe chanje pwosedi danjere yo san yon ti tan e yo ta dwe imedyatman sispann piblikasyon tout liv ki pale sou sijè sa yo; otreman yo pral siman merite madichon jenerasyon k ap vini yo. Lè m te rasanble tout reyalite ak figi kontradiktwa yo ke yo ka jwenn nan liv sou nitrisyon, mwen te ak anpil atansyon tamize ak peze prèv ki disponib yo epi mwen te tire konklizyon debaz la ke, nan domèn nitrisyon apati kounye a, tout limanite ta dwe panse menm jan ak. manje menm jan.

Konsènan konklizyon sa a, pa dwe gen ni dout, ni disidans.

Se poutèt sa, depi liv ki te pibliye jiskaprezan fè fas ak konstitiyan nitrisyonèl endividyèl ak divès alimantasyon espesifik yo te fè travay yo, yo tout dwe retire yo nan sikilasyon pou ke lespri piblik la pa ka boulvèse ankò pa teyori move ak kontradiktwa yo. . Nan lòt mo, tout liv sa yo ki fè fas ak fonksyon ak "benefis" nan pwoteyin, idrat kabòn, grès, vitamin ak mineral yo ta dwe entèdi. Se konsa tou ta dwe tout piblikasyon danjere sa yo kote tantativ yo te fè pou pwouve ke valè a nan sèten manje manti nan kèk eleman nitritif patikilye ki genyen nan yo.

Menm liv sa yo kote ekriven yo eseye afime siperyorite sèten kalite fwi konpare ak lòt yo dwe konsidere kòm superflu. Nan plis, rechèch nan lavni ka dirije nan direksyon pou pote soti nan eksperyans jeneral yo nan lòd yo bay done ki nesesè yo detèmine degre nan devlopman ak avantaj ki genyen nan yon klas nan manje an konparezon ak lòt klas yo. Pa egzanp, etid yo ka fè pou rann kont gwo diferans ki genyen ant fwi, sereyal, pulsasyon, nwa, legim vèt ak rasin, si diferans sa yo, tout bon egziste.

Depi lè sa a, se devwa prensipal tout ekriven, syantifik, doktè, jounalis ak imanitè pwogresis yo pou yo montre piblik la tout aspè gwo dega ki lakòz dejenere nitrisyon natirèl yo, epi pou yo egzòte moun yo pou yo soumèt san kondisyon ak prensip yo. nan lanati.

Kò reyèl ak fo kò

Konsomatè abityèl nan manje kwit se aktyèlman yon konbinezon de de moun nan yon sèl; li gen de kò. Premye kò a, VRE MOUN an, se vre moun nan tèt li, ki te rele nan yo te nan mwayen nouriti natirèl epi li toujou soutni pa nitrisyon natirèl. Dezyèm kò a, FO MAN an, te pote nan egzistans pa mwayen manje anòmal, kwit, atifisyèl e li kontinye ap viv sou nitrisyon anòmal pou kont li.

Tout selil sa yo nan kò imen an ki, yo an sante, espesyalize ak aktif, kenbe lavi ak kenbe yon moun sou pye l 'yo konstwi, nouri, opere ak ranplase antyèman pa manje natirèl. Sa yo se selil yo ki bay fòs nan misk yo, kontwole kontraksyon yo nan kè a, transmèt enpilsyon yo nan sèvo a nan kò a ak pwodwi sekresyon. Anplis selil sa yo trè devlope, gen lòt selil ki gen kèk resanblans supèrfisyèl ak selil nòmal yo, men yo gen, an reyalite, estrikti ki pi elemantè, manke machin ki nesesè yo ak mekanis pou fonksyon espesyalize epi yo jeneralman dejenere ak malad. Selil sa yo fèt, elve ak miltipliye antyèman nan depans lan nan manje anòmal ak avili.

Nan òganis yon adikte manje kwit, nonm reyèl okipe anpil ti kras chanm vre. Menm nan ka moun ki pi mens yon pwopòsyon konsiderab nan kò a konsiste de selil inaktif.

Chak glann oswa ògàn bezwen yon sèten kantite selil aktif ak espesyalize, men le pli vit ke konpleman an nesesè nan selil sa yo fòme, konstriksyon an nan selil adisyonèl nan ògàn yo bay sispann,

otreman li ta grandi nan yon gwosè ekstraòdinè. Koulye a, paske selil aktif yo te rele sèlman nan nouriti natirèl, tandiske adikte manje a pa bay kò li ak kantite ki nesesè nan manje natirèl, ògàn nan oblije konpanse defisi a ki kapab lakòz epi kenbe gwosè li nan limit rezonab pa rasanble yon sèten kantite selil inaktif ki pwodui nan manje kwit. Selil sa yo initil ak parazit gen anpil nan tout ògàn yo ak sistèm nan yon adikte manje, pa eksepte zo yo, klou yo ak cheve yo.

Men, òganis nan kèk moun toujou kapab lite kont rejim anòmal pou yon sèten peryòd tan. Vreman vre, li fatige pi byen li yo anpeche fòmasyon nan fo nonm lan pa apeti diminye, maladi nan lestomak, kè plen, vomisman, lensomni, tèt fè mal ak lòt mwayen menm jan an. Moun ki kout je konsidere sentòm prekosyon sa yo kòm siy kèk feblès nan òganis lan, kidonk olye pou yo sispann konsomasyon nan manje ki pa natirèl, yo ankouraje yo sèvi ak yo pi plis nan lòd yo "nouri ak ranfòse" pasyan an. Men, lè anba atak yo kontinyèl nan manje "noutritif" long, rale batay la rive nan yon fen trajik ak defèt la nan nonm reyèl la, se fòse òganis nan abandone rezistans obstiné li yo ak "adapte" tèt li nan sa yo manje ki pa natirèl. Sa a se siyal la pou nesans la nan fo nonm lan, ki byento kòmanse devore tankou yon bèt nan bwa ak grandi irézistibl. Men, moun ki kout je yo konsidere kwasans sa a kòm yon siy sèten

Apre yon tan, rezistans sa a te vin pi fèb, e jodi a, etap la te rive lè anpil timoun fèt ak de kò. Timoun sa yo kòmanse devlope fo moun nan menm anvan yo vin sou latè. Ou ka wè fo nonm lan nan chak etap sou bounda ak janm fanm yo, sou machwè gra timoun yo, sou ponyèt ak kou gason yo, ak lòt kote. Fo nonm lan defòme bèl figi jèn fi yo nan premye lavi yo, prive granmoun yo nan kapasite yo pou travay. Li antre nan kè, ren, veso sangen, glann ak tisi èt imen ak paralize aktivite yo. Anjeneral pale, li pran nonm reyèl la nan anbreyaj li yo epi piti piti peze ak trangle l '.

Lè yon adikte manje kwit satisfè grangou l 'pa konsome kèk fwi, sa vle di ke nan moman sa a yo bay reyèl nonm sa a se satiye nan plen ak pa gen okenn dezi plis pou manje. Men, fo nonm lan pa te resevwa okenn pati nan nitrisyon natirèl la ditou, kidonk li mande pwòp manje espesyal li kounye a. Ki sa ki fè bagay yo patikilyèman malere se lefèt ke li eksprime dezi negatif li nan bouch la nan nonm reyèl la. Anvi avid pou manje kwit se anvi mons sa a e li pa gen okenn koneksyon tou sa ak egzijans nonm reyèl la. Sa anvi chanje nan safrete nan moman sa a lè de pasyon yo brital, dejwe ak dezi negatif, mete fòs yo ansanm.

Se isit la ke nonm reyèl la, san okenn panse oswa refleksyon, fè yon travay ki pi meprizan. Li travay san rete jou apre jou, li touche lajan ak gwo doulè ak pwoblèm epi answit, ak pi gwo doulè ak pwoblèm toujou, li fè manje natirèl ke li te achte ak lajan li te fè di yo nan sibstans danjere, entwodui yo nan kò li atravè li. pwòp bouch li, li dijere yo nan kanal alimèt li, li absòbe yo nan san li epi li lage yo bay mons sa a, pi gwo lènmi l ', li elve ak nouri nan pwòp tèt li epi ki gen kò abominable li toujou pote sou misk li fèb.

Isit la, mwen dwe mande byolojis ki fè lwanj pwoteyin yo epi mete fo espwa sou pisans sipoze vitamin atifisyèl yo, si yo pa gen pitye pou gason ak fanm sa yo ki tranble ak tranble pandan y ap mache nan lari a, apèn kapab trennen pwa enòm nan. Fo nonm lan sou janm yo fèb. Ki kote konsyans ak rezon moun sa yo ye? Èske mas grès ak vyann initil sa yo pa ba yo anyen pou yo reflechi? Apre yo tout, corpulence se fwi nan pwoteyin bèt "konplètman balanse" yo ak "dijèstibl" pen blan. Jis eseye anpeche moun gra sa yo nan pen yo ak vyann yo, epi bay yo manje pou yon tan pa lwa ki pi elemantè nan lanati, Lè sa a, remake ki jan mas dyabolik sa yo fonn ak disparèt nan kèk mwa.

Lè nou konsidere ki jan fasil nou ka debarase m de sa yo ki initil npil nan vyann ak efè rekiperasyon konplè pa pi senp la ak

metòd natirèl, nou ka byen mande poukisa moun ki gen gwo distenksyon akademik gen REKOU nan yon divès kalite mwayen danjere ak san sans, san okenn pwospè siksè.

Fo nonm lan pa konpoze sèlman de selil dejenere, men tou, nan likid superflu, grès, konkresyon, sèl, pwazon ak lòt sibstans danjere, ki te penetre ak gaye nan tout kavite yo ak tisi nan nonm reyèl la. Chak maladi, san okenn eksepsyon, yo rele nan selil yo nan fo nonm lan. Se nan selil fo gason an tou, kansè a fèt.

Maladi yo koze pa vyolasyon lwa yo nan Lanati

Ka gen sèlman de kòz pou pann nan yon faktori: mank nan balans nan matyè premyè li yo ak domaj aksidan ki soti deyò. Pa ka gen okenn lòt kòz. Domaj aksidantèl sibi nan òganis imen an soti nan sous ekstèn (boule, blesi, anpwazònman, ak sou sa) yo fasil konprann epi pa gen okenn dezakò sou metòd yo dwe anplwaye nan tretman yo.
Pami domaj ekstèn sa yo ka enkli mal la fè nan òganis lan pa tout dwòg terapetik yo administre pwòp tèt ou, vitamin atifisyèl, mineral, alkòl, nikotin, te, kafe, osi byen ke pwazon yo anpil ke yo prezante nan kò a ak manje kwit. epi yo estoke nan chak ògàn.

Sèl matyè premyè Harmony ak san fay pou imen an òganis yo se plant kri yo detèmine pa lanati. Mint chanjman ki fèt nan kò sa yo vle di boulvèse amoni matyè premyè faktori yo bay la; sa a, nan vire, vle di deranje operasyon yo apwopriye nan faktori sa a; nan lòt mo, sa vle di maladi. An konfòmite ak lwa yo nan lanati, sa a dwe konsidere kòm yon aksyòm, sou ki pa ta dwe janm gen okenn dout oswa divèsite nan opinyon.
Matyè premyè nan faktori imen an yo te rele NOURISHMENT.

Nati a te konstwi matyè premyè ki nesesè pou moun ak kalkil egzak konsa ke lè nou mete yon sèl bè rezen nan bouch nou, ti bè sa a kraze epi gaye nan tout òganis lan pou bay tout bezwen li yo san okenn eksepsyon. Sa Berry premye bati estrikti nan rudimentaire nan selil yo senp, Lè sa a, li konstwi tout mekanis entèn nan selil yo diferansye, bay matyè premyè ki nesesè pou pwodiksyon an, netwaye ak wile tout pati pyès sa yo ak renouvle sa yo ki domaje, ranplase aje ak. selil ki fatige pa selil jèn yo, bay motè yo gaz epi mete yo an mouvman, bay kò a chalè ak enèji nesesè, epi li fè nenpòt lòt travay li mande yo.

Lektè a ka mande ki jan li ye ke gen moun ki pafwa pa manje okenn fwi pou semèn oswa mwa nan fen epi poutan yo rive kenbe vivan. Repons lan se ke, jeneralman pale, menm adikte manje kwit manje ki pi konfime pran kèk manje anvan tout koreksyon. Pafwa selil nòmal yo mouri grangou pou semèn ak mwa, men paske fwi yo kondanse anpil e yo trè nourisan, yon ti kantite yo kenbe yon moun sou pye yon jan kanmenm. Men, si grangou sa a san rezon pwolonje (pou sijè a tèt li pa santi grangou sa a), gen parèt nan òganis la divès maladi, maleng ak kondisyon morbid, ki pi grav nan ki se scorbut.

Pandan scorbut gen yon gaspiye gradyèl ale nan selil yo, ki te koze pa absans la nan eleman nitritif siperyè. Apre sa, mi yo nan kapilè yo kòmanse pete, bay monte nan ekstravazasyon nan san. Jansiv yo kounye a vin livid ak eponj, dan yo tonbe epi tout kò pasyan an kouvri ak maladi ilsè. Nan gade nan moun ki kout je maladi sa a se antyèman akòz yon defisi nan vitamin C. Tout manje yo kwit, dwòg ak vitamin atifisyèl nan mond lan pa gen pouvwa pou sove lavi a nan yon pasyan konsa. Si li pa pran kèk fwi oswa legim fre, lanmò li se inevitab.

Lanati te trè induljans ak moun, men moun pran avantaj de sa a tolerans. Sitolojis Ameriken an EV Cowdry

di: "Pèt nan ekonomi kòporèl la nan sèvis fòmasyon pa selil ki te vin malfezan pa grav, paske gen sipli nan tout kalite selil espesyalize ki ka rele nan ka ta gen bezwen, ke yo rekonèt kòm rezèv fizyolojik. Nèf dizyèm. nan cortical adrenal la, 1/2 nan poumon yo, 3/4 nan fwa a, 4/5 nan tiwoyid la ak pankreyas la ak tout larat la ka retire ak sekirite" (CANCER CELLS, Philadelphia and London, 1955, p. 11). Menm sitolojis ki pi popilè nan mond lan tèlman kout ke li pa konsidere pèt nèf dizyèm nan yon glann kòm grav pou òganis lan; pèt la parèt pou li sèlman lè òganis yo bay la sispann fonksyone nèt. Men, etid Cowdry a vin konfime kwayans moun k ap manje kri ke nenpòt diminisyon nan konsomasyon nan manje kri yo swiv pa yon diminisyon pwopòsyonèl nan kantite selil aktif yo, e pakonsekan, nan kapasite travay yon glann oswa ògàn bay yo. Trè souvan ògàn yo nan yon adikte Manjè kwit kenbe egzistans yo pa travay la nan sèlman yon dizyèm oswa yon senkyèm nan konpleman nòmal nan selil yo.

LÈ YO PRAN KONTA PWOFÈ DE LWA YO

NATI KOZ PA GEN MALADI A RETE KACHE; tout bagay vin klè tankou lajounen. Le pli vit ke kantite nòmal, selil aktif diminye nan yon diminisyon nan kantite manje natirèl konsome, glann yo ak ògàn yo echwe nan operasyon yo ak sede vin pòv, ensifizan ak defo, akòz deficiency nan matyè premyè yo. Kòm yon rezilta, glann yo bay yo ak ògàn yo vin malad. Yon fwa ankò, paske relativman kèk selil aktif ki rete ak moun ki rete yo mouri grangou ak fin itilize, mi yo nan kè yo distenge ak tiyo yo vin domaje; pati sansib sa yo nan po a, trip, vant ak lòt manm nan kò a ki sijè a presyon konstan yo gen pwoblèm; kapilè yo dilate ak Lè sa a, pete, sa ki lakòz ilsè nan vant lan ak trip yo, ekoulman nan manbràn mikez yo, piyore, emoroid, ekzema, ak sou sa. Dan pouri akoz mank de bon nouritir; cheve a vin gri oswa tonbe. An menm tan an, ak akimilasyon sibstans pwazon yo entwodwi nan òganis lan pa mwayen manje kwit jwenti yo enkapab; mi yo nan veso sangen yo kouvri ak depo difisil; wòch (oswa kalkil) yo fòme nan la

blad pipi; skleroz, tansyon wo, syatik, rimatism, gout ak yon pakèt lòt maladi fè aparans yo. Finalman, li kounye a vin byen yon travay fasil yo eksplike sa ki lakòz atak apoplektik ak
kansè.

Pa gen moun ki manje manje ki ta dwe konsidere tèt li kòm an sante. Fondasyon move sante li te mete pa manman adikte l 'manjè kwit manje menm anvan nesans li. Ògàn li yo dejenere ak chak moman yo an danje oswa fatige dènye rezèv enèji yo. Apre li fin li liy sa yo, nenpòt moun ki apresye sante li epi pran swen lavi li dwe pran yon desizyon fèm nan direksyon pou elimine danje sa a epi repare byen domaj yo deja fè nan òganis li a. An patikilye, moun ki soufri obezite ak tansyon wo pa ta dwe ezite pou yon ti moman, paske lavi yo pandye pa yon fil. Yo pa dwe kite mo menasan "inatandi" a parèt nan avi nekroloji yo demen. Mo sa a se prèv ki pi frape nan inyorans gro "sivilize" moun nan.

Ti bebe a pa ta dwe janm kriye san yon rezon; li pa ta dwe janm pase yon nwit M'enerve oswa soufri maladi nan vant, toujou mwens ak yon lafyèv. Ni li ta dwe janm fè eksperyans deficiency nan vitamin oswa kalsyòm.
Tout sa yo se rezilta manje kwit, lèt ak enferyorite lèt manman l 'manje kwit manje. Mwen deklare ankò e ankò ke se yon ofans ki pi mechan pou abitye yon timoun ki fenk fèt ak manje kwit. Jiska kounye a se ofans sa a te komèt pa tout paran san entansyonèlman; koulye a, li pral konsidere kòm yon krim premedite. Demen, pa gen okenn paran ki p'ap ka diminye koupab yo.

Anvan yo pran yon desizyon pou sibi yon operasyon chirijikal, pasyan an ta dwe gen REKOU nan plen kri-manje. Si ògàn ki domaje a pa pèdi konpleman selil aktif li yo nèt, li ka byen reprann tout kapasite travay li lè li akouche selil ki an sante epi debarase m de selil ki malad yo.

Osi lontan ke gen nenpòt selil malad nan òganis imen an, gen yon gwo anvi pou manje kwit. Men, yon fwa yo netwaye kò a nan selil ki malad li yo, gade nan manje kwit ranpli reyèl la.

nonm ak degou, olye pou yo plezi. Pi fò santi a nan "grangou", pi fon ak pi grav se maladi a. Nan ti bout tan, dezi a pou manje kwit se yon dezi pou maladi, ak pèsistans dezi a vle di pèsistans maladi a. Se poutèt sa, yo nan lòd yo soumèt ak detwi maladi, li nesesè mouri grangou fo nonm sa a.

Pasyan kansè yo ta dwe imedyatman mete sou yon rejim trè limite nan manje kri, tankou yon liv nan pòm oswa rezen yon jou.
Kantite sa a se ase pou kenbe nonm reyèl la vivan, pandan y ap selil kansè yo, ki pa kapab jwenn okenn pati nan li, pral piti piti mouri. Moun ki kondane a sèten lanmò pa gen okenn dwa ankò pou gratifye palè li a pri a akselere fen li.

Ann wè kounye a ki sèvis itil yo ka rann nou pa 350,000 kalite sibstans pwazon yo te rele dwòg yo.
Èske yo ka ogmante kantite selil différenciés yo, ranfòse selil ki fèb yo oswa bay selil ki andikape yo nouvo kapasite pou travay? Èske yo ka bay matyè premyè nan glann ki mouri grangou yo oswa ranplase eleman nitritif yo detwi nan dife a? Èske yo ka ranfòse misk yo nan kè a oswa netwaye veso sangen yo nan enpurte yo? Èske yo ka sispann koule kontinyèl nan ògàn nou yo nan salte a ak pwazon ki prezante nan kò nou ak manje kwit? Finalman, èske yo ka separe epi detwi selil kansè yo youn pa youn oswa pote yo tounen nan kò a? Petèt pwazon sa yo reyèlman fòme yon pati entegral nan nouriti nou an e se pa yon sipèvizyon ke lanati te bliye mete yo nan manje natirèl.

Reyalite a nan pwoblèm nan se ke efè a nan sibstans sa yo se evokan, twonpe, aparan, kontradiktwa ak envaryabmam danjere.
Literati a vas sou pwopriyete yo benefisye nan dwòg se mit la nan laj nou an. Yon mond gwo sipèstisyon kenbe tout pèp yo nan glòb sa a anba dominasyon absoli li yo ak medikaman malè pran sou tèt yo wòl nan talisman.

Nou dwe desann soti nan wotè yo nan anpenpan ak adopte yon atitid reyalis nan pwoblèm sa yo. Yon selil infinitesimally ti nan tèt li, gen yon estrikti ki pi konplike pase tout faktori moun yo. Sa a se

evidan nan lefèt trè senp ke ak tout efò konsète yo ekspè yo nan mond lan pa janm te kapab pote yon sèl selil vivan nan egzistans. Men, chak ògàn konpoze de milya selil sa yo. Men, yon doktè òdinè imajine tèt li yon espesyalis nan monn vaste sa yo. Lè doktè sa a ekri non kèk "medikaman" pwazon sou yon moso papye, li nayivman sipoze ke li kapab retabli fonksyon dezoganize milya faktori yo pa preskripsyon yon sèl pwazon. Lè m te kenbe timoun mwen yo nan men yo, pandan plizyè ane, mwen te pwonmennen soti nan yon peyi ale nan yon lòt avèk espwa pou m te jwenn eliksir fabuleux sa a ki bay lavi! Se ak menm espwa fantaisie a chak pasyan, kèlkeswa kondisyon li, frape nan pòt doktè li jodi a oswa pran plas li nan keu lopital la.

Lè nou konsidere ke sèl gerizon an nan chak maladi se antyèman nan men yo nan pasyan an li menm. KOZ TOUT MALADI YO YO JWENN NAN DIFE KIzin lan. AK DISPARITION DIFE SA AP DISPARE TOUT SOUFRANS MOUN LA. Manje kri konplè pa sèlman aji kòm yon prevansyon nan tout kalite maladi, men tou li konplètman geri tout maladi yo deja kontrakte, soti nan pi grav nan pi grav ak konplike, depi ke ògàn ki afekte a toujou kenbe kèk siy lavi.

Nan ti liv sa a, mwen pa ka fè fas ak sijè sa a nan longè. Li sifi pou prezante yon sèl egzanp. Maladi kadyovaskilè yo se malè limanite jodi a. Nan sèten peyi, to mòtalite a pou divès maladi nan kè a se plis pase mwatye to mòtalite total la, ak pwopòsyon an kontinye ap ogmante. Tout dwòg ki deja egziste kont maladi sa yo se mezi piman konjurasyon. Lè yo anpwazònman kò a, enèvan oswa, okontrè, deadening nè yo ak enteresan aksyon an nan kè a, yo anpeche òganis lan nan rès li yo nan fòs. Temwen lefèt ke doktè yo se viktim prensipal yo nan konjesyon serebral kè-. Men, nan mitan tout maladi yo, maladi kadyovaskilè yo se pi fasil pou tretman an. Raw-Veganism pral mete fen ak tout masak san sans sa yo.

Si pasyan an ki kondane pou yo mouri nan konjesyon serebral kè nan kèk semèn oswa mwa ta dwe chèche refij nan lwa yo nan lanati ak chanje sou manje kri jodi a, li pral santi yon amelyorasyon rapid nan kondisyon li prèske lannwit lan. Depi premye jou veso sangen li yo pral byen vit kòmanse pèdi enpurte yo, ak mi yo nan venn li yo, osi byen ke sa yo ki nan kè l 'ak tiyo li yo, pral jwenn yon nouvo kontra-lwaye nan lavi ak yon konpleman fre nan selil aktif, piti piti. reprann elastisite apwopriye yo ak determinasyon. Kòm yon rezilta, olye pou yo mouri nan kèk semèn, nouvo rekrite nan manje kri yo pral kapab gade pou pi devan ak konfyans nan yon lavi an sante nan yon lòt 50 ane oswa plis. Lè kesyon an se youn nan ranplase yon lavi malad nan kèk semèn pa yon lavi an sante nan mwatye yon syèk, nou pa dwe kite ezitasyon trennen sou vant nan kè nou. Li pa saj pou konsidere lanmò tankou toudenkou ak inatandi. Lè m wè ti moso vyann ak pen antre nan bouch yon viktim san mefyans, mwen imajine koripsyon k ap fèt byento nan mi kè l ak nan veso sangen l yo, e chak moman m ap tann li yon kou kè.

An jeneral, gen kat kòz debaz maladi: 1. Defisyans nan kantite selil différenciés. 2. Ensifizans matyè premyè ki nesesè pou fonksyon glann yo. 3. Prezans kò etranje ak selil parazit nan òganis lan. 4. febli nan rezistans nan selil yo nan enfeksyon bakteri. Manje kri grapples ak tout kat kòz sa yo depi nan kòmansman Et ofri vrè solisyon pou pwoblèm maladi.

Sepandan, nan peryòd inisyal la nan manje kri, adikte manje kwit pafwa fè eksperyans divès malèz, ki ka bay moun san reflechi fo enpresyon ke manje natirèl echape kò a ak afekte sante a. Move konsepsyon sa a se prèv ki pi frape nan nonm jodi a kout je. Sèlman lide ke nitrisyon NATIRÈL ka swiv pa NATIRÈL ak rezilta danjere se yon nosyon ki pi absid, ki dwe retire nan panse nou yon fwa pou tout.

Li dwe fèt nan tèt ou ke soti nan 40-50 kilo oswa plis nan nonm lan ki peze yon santèn kilo fè pati nonm nan fo, ki moun ki pral imedyatman kòmanse fonn ale epi, akonpaye pa selil malad li yo, grès, konkresyon ak pwazon, pral kouri nan kouran an san, pou ke li ka kite kò a atravè ekskresyon yo divès kalite - poupou yo, pipi a ak swè a. Lè yo obsève sibstans etranje nan pipi a ak san an, nonm kout je pral panse ke yo fòme nan nitrisyon natirèl, tandiske an reyalite yo soti nan kò degoutan fo nonm lan, ki piti piti ap gaspiye epi kite òganis lan pou tout tan. . Se poutèt sa tranzisyon an nan manje kri pa dwe kontwole pa kritè abityèl nan syans medikal; pito, nou dwe soumèt ak konfyans nan lwa yo nan lanati epi gade pou pi devan pou rezilta final yo ak pasyans ak tolerans.

Pandan peryòd sa a ka byen parèt sentòm flatulans, doulè entesten, maltèt, vètij, debilite jeneral, ak sou sa. Nan sèten ka pipi a ka vin twoub, pye yo ka anfle, gratèl ka parèt sou kò a epi ka gen sechrès ak demanjezon sou sèten pati nan po a. Tout bagay sa yo se pwosesis pou pirifye ak gerizon, kidonk yon moun pa ta dwe sou okenn kont tonbe nan santiman "grangou" epi, amizan dout sou bon konprann nan Kreyatè a, gen REKOU nan dine "noutritif",-"konplètman balanse" pwoteyin ak "iranplasabl" asid amine pou èd. Ta dwe yon moun sòt ase pou fè sa, sentòm sa yo pral disparèt nan yon fwa, men nan detriman nan sante yon moun. Lè sa a, fo nonm lan pral fè yon soupi nan soulajman epi, ri nan sòt la nan nonm reyèl la, yo pral kòmanse grandi yon lòt fwa ankò ak yon nouvo kontra-lwaye nan lavi.

Sentòm sa yo varye nan ensidan ak severite de yon moun a yon lòt, e yo ka menm absan nèt nan sèten ka.
Kòm yon règ, yo gendwa grav nan granmoun aje ak corpulent moun, modere nan jèn moun ak konplètman absan nan timoun ki fenk fèt, ki pral kòmanse grandi nan yon fason nòmal. An jeneral, nan kò yon moun ki twò gra, fo nonm lan tèlman peze ak emasiye nonm reyèl la anba presyon pwa lou li, ke ti kras ki rete nan li men "po ak zo." Nan peryòd inisyal la nan kri-manje

pwa yon moun konsa ap redwi anpil ke moun ki pa konprann vrè nati chanjman an ap kòmanse gen pitye pou li.
Men, sa a se jis yon foto aparan nan sa ki aktyèlman ap fèt.
Nan kò moun k'ap manje kri, nonm reyèl la te kòmanse pran pwa depi premye jou a epi, apre li fin debarase m de fo nonm lan, li pral kontinye grandi nan yon fason regilye jiskaske pwa nòmal li rive nan. . Nan yon moun trè mens ogmantasyon nan pwa nan nonm reyèl la pral kontrebalans pèt la soufri pa moun nan fo, se konsa ke pral gen yon pwogrè nèt nan pwa depi nan konmansman an.

Kwasans sa a nan nonm reyèl la se patikilyèman rapid nan timoun mens, pal ak fèb. Nou pa dwe atann pou timoun k ap manje kri yo gen menm figi gra ak janb gou tankou kanmarad jwèt yo ki manje kwit, paske gra se siy fo nonm lan. Timoun ki manje kri yo pral vrèman mens, nerveuz ak miskilè. Se grasa inyorans absoli ke paran senp yo rejwi lè pitit yo gra.

Lè m te fèk chanje pou m manje kri, yon gwo pwosesis pirifikasyon te kòmanse nan òganis mwen an. Mwen pa te fè eksperyans okenn sentòm debilite, men mwen te soufri ak doulè nan trip mwen, entèstis ki genyen ant dwèt mwen ak zòtèy mwen yo te kòmanse cheche, ki te swiv pa dekale ak demanjezon, gratèl te pete sou kò mwen, ak sou sèten pati nan pye mwen po a. cheche ak kale nan flak. Pye m ', ki jiska lè sa a souvan te konn vin anfle nan yon ti limit, toudenkou te vin twòp anfle, ak anfle sa a te pran mwa pou bese. Lè sa a, apre yon ti tan, pipi mwen vin byen twoub. Pandan tout peryòd sa a, mwen te egzèse tèt mwen nan fè pwomnad pi long pase mwen te janm fè nan lavi mwen anvan. Li te byen klè pou mwen ke, anba presyon kontinyèl nan nitrisyon natirèl ak egzèsis fizik, konkresyon yo ki te akimile nan veso sangen mwen ak jwenti pandan 50 ane nan manje kwit yo te kòmanse fonn ale epi disparèt. Pou m te ka gen plis sèten nan konviksyon mwen an, toudenkou mwen te sispann manje kri nèt e pandan twa jou mwen te konsome vyann sèlman. Nan premye jou a twoub nan pipi mwen an diminye, nan dezyèm jou a sèlman ti tras te rete, pandan ke nan twazyèm jou a li totalman disparèt.

Lè mwen te rekòmanse manje kri, pipi mwen te vin twoub yon lòt fwa ankò, men

pa nan severite ansyen li yo, epi li piti piti netwaye nan kèk semèn. Twa jou yo nan manje kwit te aparamman ralanti vitès la rapid nan pirifikasyon nan òganis mwen an. Dmeran, mwen te fè yon lòt dekouvèt an menm tan an. Dlo ki te pran ak manje sale ogmante pwa kò m pa twa kilo nan plis ke yon sèl jou.
Erezman, mwen te retounen nan pwa ansyen mwen an nan katriyèm jou a apre reouvè nan manje kri.

Li se petèt bon pou nouvo rekrite a kri-manje gen yon remoute kouraj repa apre kèk mwa nan abstinans soti nan bagay kwit. Lè w konpare de sistèm nitrisyon yo, li vin pi plis konvenki ke chemen li te chwazi a se tout bon an, epi apre sa li pa rèv repete eksperyans la.

Gwo anfle nan pye m 'gradyèlman te pase lwen nan kèk mwa. Anmenmtan, mwen te soufri tou de kèk anfle ki dire lontan; sa yo, tou, bese pandan kèk ane kap vini yo epi finalman disparèt nèt. Menm sentòm yo parèt, plis oswa mwens, nan yon gwo anpil manje kri, ki ekri m 'sou yo soti nan tout mond lan.

Pi enpòtan toujou se te disparisyon nan pil mwen yo. Emoroid kwonik pa t ban m okenn repo oswa repo pou anviwon 15 oswa 20 ane. Chak jou, pafwa de fwa pa jou, mwen te oblije chanje rad mwen. Enflamasyon an pa janm bese; te gen ekoulman kontinyèl nan pi, larim ak san. Menm apre mwen te chanje manje kri, malgre regilarite yo te entwodui nan travay ògàn dijestif mwen yo, kondisyon pil mwen yo te prèske pa chanje. Apre chak efò fizik, oswa menm apre yon senp ti mache, iritasyon an te vin tèlman grav ke pafwa mwen te konn panse ke, akòz chanjman mòfolojik ki te fèt yo, petèt pil yo pa t vle sede nan manje kri e ke nan fen a mwen ta dwe oblije soumèt nan yon operasyon chirijikal apre tout. Men, an menm tan, mwen pa janm pèdi espwa nan pouvwa a nan lanati. Ak tout bon, kèk mwa pita kondisyon an te kòmanse montre yon amelyorasyon definitif. Iritasyon chak jou chanje a de fwa pa semèn, Lè sa a, yon fwa pa semèn, yon fwa pa mwa

epi pita toujou yon fwa chak de oswa twa mwa, jiskaske finalman tretman an te tèlman reyisi ke jodi a, mwen pa santi ditou ke mwen te menm soufri emoroid. Te gerizon an espesyalman akselere lè mwen te kòmanse pran salad ble pouse chak jou. Kounye a, sikonstans sa yo mennen nou fas a fas ak yon verite ki pi enpòtan.

Li se yon reyalite byen li te ye ke pil yo ki te koze pa febli nan elastisite nan mi yo rektal ak distensyon nan venn yo nan fen ki pi ba nan entesten an. Gerizon pil yo pa manje kri se yon prèv ke, atravè ranplasman selil dejenere nan òganis lan pa selil aktif, nan kou tan mi yo nan trip yo ak veso sangen yo piti piti renouvle, akeri elastisite ki nesesè yo ak determinasyon. . Ki sa ki pi enpòtan toujou se lefèt ke pwosesis sa a pran plas ansanm nan trip yo, lestomak, venn, kapilè ak nè, ak nan chak ògàn ak glann san okenn eksepsyon. Nan lòt mo, òganis dezòd ak malad nan manje-kwit la konplètman retabli ak yon nouvo konpleman nan selil jèn, espesyalize ak an sante.
Ogmantasyon nan pouvwa seksyèl pa manje kri pral vini kòm yon sipriz pou tout moun, byenke nan aktivite seksyèl modération strik ta dwe prensip fèm nou an. Nan espò kri-manjè pral etabli dosye nouvo ak san parèy. Sa a se kote rèv la laj long nan alchimist yo, eliksir a nan lavi, yo dwe jwenn. Yo pa evoke efè yo jwenn nan kèk èdtan pa mwayen dwòg, men pwosesis fondamantal pou geri maladi atravè rekonstriksyon an nan òganis antye.

Depi selil yon ògàn oswa yon glann pa fin depanse nèt, manje natirèl pèmèt yo retabli konpleman esansyèl selil yo lè yo bay nesans nouvo selil, epi an menm tan debarase m de prezans selil ki malad ak initil. Men, pa gen okenn mwayen pou retounen yon ògàn gaspiye, tankou yon dan pouri, nan eta ansyen li.
Se poutèt sa, nan zafè sante, procrastination se danjere.

Manje kwit manje a ap viv sou travay yon senkyèm a yon dizyèm nan ògàn li yo ak glann li yo e ankò, toutotan li kapab kanpe sou de pye l ', li konsidere tèt li kòm an sante. Pi mal toujou, danje a pou yo te prive de

menm yon dizyèm sa a pandye sou li toujou tankou epe Damoklès, sitou lè li te gen kèk "bon" dine.

Envestigasyon sitolojis yo montre, anplis selil endolans, yo jwenn nan kò imen an plizyè selil jeyan miltinukleye (polikaryosit), selil ki gen gwo gwosè ki san nukle (megakaryosit), ak lòt kalite selil dejenere. Selil sa yo "nòmalman" prezan nan tout ògàn yo ak glann, e menm nan sikilasyon san an nan manje ki kwit. Syantis rechèch yo ki wè sa yo ak yon pakèt lòt aberasyon nan ògàn yo nan tout adikte manje yo oblije konsidere yo kòm "nòmal" oswa "natirèl" evènman yo.

Manje natirèl yo pa rete nan ògàn dijestif yo pou plis pase kèk èdtan epi, si yo dijere oswa ou pa, kite kò a nan kanal nòmal la, tandiske manje kwit, espesyalman sa yo ki sòti nan sous bèt yo, rete nan kanal dijestif la pou twa. oswa kat jou, pafwa pou semèn. Koulye a, li se yon reyalite byen li te ye ke imedyatman apre lanmò selil bèt kòmanse dekonpoze, divilge yon gwo varyete sibstans pwazon pandan y ap fè sa. Se poutèt sa pa gen okenn pwazon-gratis bèt manje sou tab la nan manje-kwit la. Se pa etonan, lè sa a, apre yo fin rete nan vant imen an pou twa nan kat jou nan yon tanperati 38 ° C. manje bèt yo konplètman konvèti an pwazon. Pafwa pwosesis sa a avanse nan yon nivo ke sèlman apre yo fin ravaje mi yo nan trip yo epi yo te vin melanje ak kantite konsiderab nan pi, larim ak san, yo reyisi nan kite òganis lan. Nan dezyèm jou a, pasyan an plenyen de yon ti kras maladi nan vant lan. Doktè yo rekòmande pou yo sèvi ak sèl tab yo nan lòd yo anpeche ensidan an nan putrefaksyon sa yo, tankou si yo te vle konvèti vant imen an nan yon barik nan vyann sale. Moun ki gen konfyans nayiv kwè ke kèlkeswa sa vant la fasilman aksepte pa ka danjere; tandiske diri poli, pen blan oswa sik, ki se pi danjere nan tout manje, pwovoke pa gen okenn reyaksyon imedya nan vant la. Gen kèk menm mande ki koneksyon nitrisyon ta ka genyen ak je yo, po a oswa nè yo, tankou si nenpòt pati nan kò a ta ka fè fonksyon li san matyè premyè. Koulye a, ki sibstans yon moun ta ka jwenn nan

pen blan, sik oswa bè klarifye ki ta ka bay limyè nan je yo oswa òganize operasyon yo bèl bagay nan nè yo? Moun avanse tout kalite konjekti ipotetik yo eksplike sa ki lakòz maladi nève yo, men yo pa peye pi piti atansyon a faktè ki pi esansyèl - pwopriyete yo nan matyè premyè apwovizyone nè yo.

Rezistans moun nan maladi enfektye febli Soti nan jenerasyon an jenerasyon

Reklamasyon yo ke danje a nan maladi enfeksyon se piti piti sou la n bès yo fo. Akoz de kwit manje, selil imen yo te piti piti pèdi pouvwa yo nan rezistans nan mikwòb epi, sa ki pi mal, yo kontinye pèdi pouvwa sa a de jenerasyon an jenerasyon.

Nan koneksyon sa a, mwen ta renmen site kèk pasaj nan "Anatomi Patolojik ak Patojèn nan Maladi Imèn" pa eminan syantis Sovyetik IV Davydovsky, pibliye an 1956.
Dapre li: "Genyen yon kantite enfeksyon patikilye nan homo-sapien (anthroponoses) ki pa, an reyalite, rive nan bèt, ki gen ladan senj yo ki pi devlope. Syantis swa pa reyisi nan pwovoke egzanp eksperimantal nan enfeksyon sa yo nan yo. oswa lòt moun yo rive jwenn resanblans trè lwen nan sèlman kèk nan yo (tifoyid, kolera, malarya, menenjit menengokòk, grip, lawoujòl, lajònis, difteri, lafyèv wouj, nemoni, rimatism, sepsis, gonore, furonculosis, apendisit, ak konsa). sou).

"Zonoz yo ak ornitonoz (maladi bèt ak bèt volay) sa rive nan gason, tankou idrofobi, ansefalit, bruseloz (lafyèv Malta), psitacosis, variol, epidemi, tularemi, anthrax, trichinosis ak lòt moun, gen, an jeneral, sentòm espesyal yo ki spesifik pou moun, tandiske nan bèt pafwa yo montre sèlman repwodiksyon trè lwen sentòm sa yo."

Se konsa, li parèt ke non sèlman fè tout bèt, ki gen ladan zansèt imen yo, senj yo, pa kontra espesifik enfeksyon imen, men yo pa menm reponn a tantativ yo fè espre nan rechèch syantis yo enfekte yo ak maladi sa yo pou rezon eksperimantal. Kontrèman,

gen bakteri ki se patikilye nan bèt ak zwazo, men pa afekte yo nòmalman, menm si yo prezan nan ògàn yo tout tan an. Lè yo te transmèt bay moun, sepandan, bakteri sa yo trè enfekte l 'nan fason ki pi terib ak dezas. Nou dwe ajoute nan sa a lefèt ke bèt yo iminize kont tout maladi kwonik.

Ki rezon ki fè diferans ki genyen sa a? Ki sa ki fè distenksyon yon nonm ak yon bèt isit la si se pa abitid li nan nouri tèt li dapre lwa yo nan "sivilizasyon" ak Lè sa a, chita nan biwo li lantèman ak janm li kwaze? Jis imajine pou tèt nou kisa sa t ap ye si yonn nan bèl jou sa yo bèf la te pran l nan tèt li pou l vin "sivilize" tankou moun, pou l manje fouraj li apre li fin bouyi l nan yon chodyè epi, lè li vin malad, pou l pran pòz li. rezon yo te enkoni. Lè sa a, si yon moun te sigjere ke li ta dwe eseye nouri tèt li sou zèb kri, li ta dwe eksprime krentif pou ke kò li yo te itilize pou kwit manje, zèb kri ta ka mal li. Imajine tèt nou tou, kisa bèf la ta ye jodi a si li te konsome zèb kwit pandan plizyè milye ane, san yo pa reflete pou yon ti moman ke sa li t ap fè a se yon zak ki pa natirèl. Poutan sa a se pozisyon kote adoratè vyann fanatik jodi a te mete tèt yo.

Batay la kont maladi enfeksyon soti nan yon konplètman pwendvi erè. N bès nan pousantaj lanmò nan maladi enfeksyon yo te reyalize pa ranfòse rezistans nan kò a, men pa bese kondisyon ekstèn ki gaye enfeksyon.
Nan tan lontan, pouvwa lòm nan rezistans te tèlman febli ke si nou retire ekipman yo te bay nan lojman modèn, sistèm santralize rezèv dlo, sanitasyon iben, izolasyon pasyan yo ak lòt, epi retounen nan kondisyon ki domine 200 ane de sa, imen. ta dwe detwi atravè divès maladi epidemi nan kèk ane.

De tout fason, menm jodi a oto-enfeksyon, tankou sa yo ki bay monte kondisyon kataral, devlope rapidman epi vin yon dezas inevitab pou tout limanite ki manje kwit manje. Pran avantaj de feblès nan selil fo moun nan, mikwo-òganis inofansif vin

byen danjere. Davydovsky ekri: "Nan limyè de done kontanporen sou chanjman nan bakteri nou dwe konsidere postula a ke bakteri patojèn yo ka pwodui nan sa yo rele bakteri ki pa patojèn kòm byen pre reyalite. Kidonk, bacilli yo nan tifoyid, paratifoyid ak disantri ka orijine. soti nan bacilli entesten yo; bacilli reyèl nan difteri a ka devlope nan fo bacilli. Metamòfoz sa yo ka rive nan tout varyete koksi, nan anaerobi, nan bacilli lapès ak tibèkiloz ak nan lòt mikwo-òganis.
Oto-enfeksyon se sitou reyèl nan depans lan nan moun ki rete abityèl nan kò imen an, po a ak manbràn mikez yo."

Nan anpil maladi enfektye, prèv pou enfeksyon an absan. An jeneral, chak maladi enfeksyon fè premye aparisyon nan òganis delika kèk moun ki fèb epi li transmèt bay lòt moun. An reyalite, chak òganis sa yo se yon faktori danjere pou pwopagasyon ak difizyon bakteri patojèn. Yon faktori konsa pa ka jwenn nan mitan manje kri. Se konsa, mond lan nan manje kri yo pral pou tout tan gratis nan tout maladi enfeksyon.

Opinyon Davydovsky sou oto-enfeksyon ka rezime jan sa a: "Rejyon prensipal yo nan kò nou an kote pwosesis yo nan oto-enfeksyon devlope yo se: gòj la, amigdal yo, apendis la vermiform, gwo trip la, konjonktiv la, tib bwonch yo ak Pasaj urin yo.Maladi oto-enfektye yo se: katar nan nen, faringit, kolit, disantri, bwonchit, nemoni, sistit, pyelit, nefrit, konjonktivit, afeksyon po enflamatwa,

furuncles, carbuncles, otit, kolesistit, osteomyelit, apre akouchman andometrit, ak sou sa. Dapre done yo bay pa FG Barinski (1949), nan sèlman 50 pousan nan tout ka lafyèv wouj ak 15 pousan nan difteri ka dirèk kontak dwe etabli. Nan lòt mo, nan gwo majorite nan tout ka difteri pa gen okenn prèv ki montre ke enfeksyon an se nan sous ekstèn. Yon lòt fwa ankò, prèv TE Boldyrev (1949) te bay te endike ke 53 pousan nan ka tifoyid yo gen orijin enkoni. Wòl nan enfeksyon ekzojèn piti piti diminye, bay plas li nan enfeksyon androjèn. San okenn

gen dout nan lavni an, li pral reyalize ke se wòl nan chèf tout bon jwe pa oto-enfeksyon, espesyalman kòm nou poko nan posesyon konplè konesans ki nesesè ki ta pèmèt nou eksplike sans nan mekanis fizyolojik ak kondisyon ki chanje. senbyoz nòmal nan selil ak bakteri nan yon eta de enfeksyon.

"An konsiderasyon etyoloji maladi enfeksyon nou dwe abandone nosyon yo vin ansent nan tan nan Koch, Ehrlich ak Pasteur sou nati a 'patojèn' nan mikwo-òganis yo nan medya ekstèn ak entèn yo. Nan sans konplè mo a, se pa bakteri yo tèt yo ki patojèn, men sa yo korelasyon fizyolojik ki egziste nan òganis yo bay nan yon moman patikilye epi ki òganikman konekte ak twoub yo nan sistèm regilasyon li yo ak mekanis nève yo. Pa gen okenn mikwòb espesyal 'patojèn' nan lanati; pa gen, sepandan, pa gen fen nan faktè ki ankouraje sansiblite nan yon sijè nòmalman rezistan, ak vis vèrsa."

Nou ka tire yon sèl konklizyon nan tout bagay sa yo. Kòz reyèl maladi enfeksyon se pa mikwòb la, men kondisyon nòmal nan pwosesis byolojik nòmal nan òganis lan. Mikwòb yo te toujou egziste, yo toujou egziste epi yo pral egziste pou tout tan. Kanpay pou detwi ak detwi yo se yon bagay moun fou. Kòm yon rezilta fèmen je sou kòz reyèl maladi yo, pouvwa òganik lòm nan rezistans te piti piti redwi nan yon nivo konsa ke èt imen pa tann ankò pou enfeksyon soti nan deyò, men mourir nan bakteri yo gro nan kò yo. . Paske, nan òganis imen an, bakteri sa yo menm ki pa kapab fè okenn mal sou bèt yo mechan yo rankontre fas a fas ak selil fèb, san valè, inaktif ki fòme ak vyann, pen, bè ak sik. Lè sa a, se pa etonan ke yo senpleman tonbe sou selil sa yo epi devore yo avèk grangou. Moun ki sansib la ta dwe netwaye kò li nan chak selil initil sa yo, apre sa pa gen okenn mikwòb pral oze apwoche selil yo jèn, solid ak fò ki pral vin nan egzistans nan fwi nòb, nwa ak sereyal. Isit la, tout bon, se "sans nan mekanis yo fizyolojik ak kondisyon ki chanje nòmal la

senbyotik nan selil ak bakteri nan yon eta de enfeksyon," eksplikasyon an nan ki Davydovsky pa kapab bay.

Wòl antibyotik kòm ajan terapetik se tanporè ak twonpe. Moun yo piti piti vin desi ak yo.
Netralize efè aktivite bakteri pou yon ti tan, yo febli selil yo epi yo netwaye wout la pou pi fò enfeksyon pita.

Mwen gen eksperyans ki pi entim nan antibyotik. Kòm yon rezilta nan defisi nan nouriti natirèl pitit mwen yo toujou soufri ak yon lafyèv iregilye, ki pèsistan ki te koze pa oto-enfeksyon ak oto-entoksikasyon, tanperati yo anjeneral fluktue ant 37.8 ° C. ak 38 °C. Mwen te mennen pitit gason m nan Pari epi mwen te konfye l nan swen nan "espesyalis yo" ki pi eminan la. Malerezman, atravè eksperimantasyon aveugles ak antibyotik yo ogmante tanperati yo a 40-41 °C. ak dejenere kè l 'ak ren yo, yo finalman touye l', san yo pa kapab fè dyagnostik maladi li.

Egzakteman menm bagay la te rive pitit fi mwen an, men ak toujou pi gwo vyolans, de ane pita. Mwen te mete l nan Lopital Timoun Anscharhohe (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) nan Hamburg, kote yon Doktè Wolfgang Tiling te fè eksperyans ki pi iniman sou pitit pòv mwen an. Chak jou li te tire yon gwo kantite san, li te sibi plizyè tès laboratwa oswa li te enjekte nan plizyè douzèn rat pòv ak lapen, pretann ke lè yo miltipliye bakteri yo li te vle idantifye òganis aktyèl la ki te responsab maladi a, men ki. li pa t 'kapab detèmine nan egzamen klinik etranj li yo. Plis tanperati pitit mwen an te monte, se pi gwo dòz antibyotik yo te administre yo e se plis varyete yo te genyen. Avèk ogmantasyon dòz antibyotik, tanperati a monte pi wo ak pi wo, jiskaske li varye kontinyèlman ant 39 ° C. ak 41°C. ak siy nefrit yo te vin fòtman make. Pa "syantifik" li vle di li akselere devlopman nan maladi a, diminye dire "nòmal" li yo nan kat ane nan yon peryòd de sèlman yon mwa. Li te konsidere timoun nan kòm yon enbesil e li te fè nou pè nan fo kwayans lan

ke si li pa te bay kortizon oswa sibi byopsi entèn, li pa ta viv plis pase yon semèn.

Se nan epòk sa yo ke mwen te rankontre Alman Bircher-Benner la trete ki gen tit "Maladi nitrisyonèl" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Mwen imedyatman te pran pitit fi mwen an soti nan lopital sa a epi mwen te konfye li nan swen an nan nitrisyon natirèl. Avèk vag toudenkou yon ralonj majik tanperati pitit mwen an tonbe nan rejyon 37°-37.5 °C. ak kantite pipi li te ogmante de 200m1 a de lit pa jou. Nan yon semèn, li leve kanpe epi li te mache atravè chanm nan pou l ouvri pòt pou doktè san kè sa a, ki te sezi anpil e ki te tèlman pè wont, li te refize ban mwen kopi lopital. dosye ak egzamen klinik yo.

Si mwen te kontinye nouri timoun nan ak yon rejim alimantè ki piman kri, li ta sètènman vivan jodi a. Men, nan epòk sa a mwen te konsidere manje kri kòm yon mwayen ki ka geri epi mwen te toujou gen lafwa nan vitamin atifisyèl. Pou m te ka byen fè konesans ak sistèm nitrisyonèl nan klinik prive Dr Bircher Benner la, mwen te mennen timoun nan soti Hamburg nan Zurich e mwen te kenbe l nan enfirmri sa a pou 23 jou. Mwen ka mansyone isit la, an pasan, ke malerezman apre lanmò Dr Bircher Benner, sistèm nitrisyon li a te anpil modifye pa entwodiksyon an nan manje kwit, pwodwi letye, vitamin ak lòt De tout fason, ankouraje pa amelyorasyon rapid nan kondisyon li, mwen te panse li te posib retabli sante li an pati pa nitrisyon kri ak an pati pa manje kwit ak vitamin atifisyèl. De tout fason, nou te kapab pwolonje lavi li pa sèlman kat ane.

Mwen menm mwen se yon egzanp frape moun nan, viktwa sou oto-enfeksyon. Pou plis pase 20 ane mwen te soufri nan bwonchit kwonik nan yon nivo ke plizyè fwa nan yon ane, mwen envaryabmam te konn pran nan kabann mwen ak atak ki pi grav nan frèt. Manje kri, sepandan, te chanje tout bagay sa yo e byenke pou dis dènye ane yo mwen te dòmi anba syèl la louvri pandan tout ane a, pafwa nan fredi fredi ivè a nan 15 oswa 16 degre, ak mikwòb yo toujou nan plas y

pa gen yon fwa mwen touse oswa mwen te santi mwendr endikasyon nan yon refwadisman. Mwen ta renmen ajoute nan chemen an ke dòmi nan lè a louvri nan sezon fredi pa mande pou ewoyis patikilye. Tout sa ki nesesè se byen kouvri kò a epi kenbe figi a ouvè a lè fre. Anplis de sa, li enpòtan pou renonse manje kwit yon fason pou elimine kòz yo nan depanse nwit san dòmi ak woule nan kabann san rete.

Kansè se rezilta ekstrèm koripsyon selil yo

Menm jan ak tout lòt maladi, kòz kansè yo tou byen fasil eksplike nan limyè a nan lwa yo nan lanati.

Sitologist yo te fè yon kantite imans nan rechèch yo nan lòd yo dekouvri diferans ki genyen ant estrikti yo nan selil nòmal ak sa yo ki nan selil kansè yo. Anjeneral pale, yo te jwenn ke selil kansè yo se selil ki nan kalite byen komen ki san estrikti ki nesesè yo ak kapasite pou fè nenpòt travay itil tou sa. Sèl objektif yo se devore pwoteyin (materyèl pou konstriksyon) ak miltipliye.

Kòm nou konnen, selil yo nan fo nonm lan posede jisteman menm bagay la kalite. Gen yon sèl degre nan diferans ant koripsyon an soufri nan selil yo nan fo nonm lan ak selil yo nan kansè. Konsènan kote nan sèten sikonstans, nonm reyèl la reyisi kenbe selil fo nonm lan anba kontwòl li. Li gaye yo nan espas lib nan òganis li a, li ranpli kavite vid yo ak yo, li jete yo anba po li, li melanje yo ak selil nòmal li yo e konsa, pou yon ti tan omwen, li kenbe ògàn sansib yo ak sistèm nan. kò li gratis nan danje a nan presyon yo.

Tout moun ka wè ak je nu mas la menmen nan fo nonm lan, pafwa rive nan yon pwa nan 60-70 kilogram. Si yo te mete kèk kilo nan mas sa a nan nenpòt glann oswa ògàn, aktivite glann oswa ògàn yo bay la ta sètènman paralize anba presyon ki lakòz. Se jisteman nan fason sa a kansè mete yon fen nan lavi yon moun.

Selil fo nonm lan, tankou moun kansè, yo te rele nan egzistans pa vle di nan manje a prepare nan kwizin nan pou la

objektif prensipal pou aji kòm konsomatè grangou nan manje sa yo. Pa efò defansiv nonm reyèl la, selil fo nonm lan pa kapab asimile konplètman kantite sibstans ki pa natirèl yo entwodui nan kò a atravè kanal dejwe a, e kidonk yon gwo pwopòsyon nan sibstans sa yo pèdi san objektif. lè yo te boule ak tounen chalè superflu. Yo nan lòd yo konsome lib sa yo mas twòp nan manje, selil yo nan fo nonm lan fè efò pou jwenn endepandans, pou yo etabli nan nenpòt lokalite yo vle ak pou yo plen tèt yo. Lè youn oswa plizyè nan yo reyisi nan efò yo, yo kòmanse devore nan yon vitès enkwayab manje yo ke mèt visye yo ofri yo. Kidonk, kòmanse ak youn oswa de selil ensiyifyan, gen vin tounen mons ki kenbe tout limanite nan anbreyaj laterè mòtèl li yo.

Nan youn nan pwosesis patolojik yo anpil nou rankontre yon ka menm jan an kote nan mitan milya nan selil sèlman youn oswa de selil mourir nan maladi.

Nonm ki byen klè ki gen perspicacité pou okipe lespri l ak pwoblèm fondamantal pa ka ede mande nan kesyon yo estipid sou ki syantis rechèch gaspiye tan yo, lajan ak enèji. Yo nan lòd yo eksplike ensidan an nan kansè yo te lis kèk 400 ajan kanserojèn divès kalite, ki, ak eksepsyon nan faktè dyetetik, pa gen okenn koneksyon ki pi piti a ak kòz debaz yo nan kanserojèn. Chak moun dwe poze tèt li kesyon sa a: "Akòde ke tout pwazon, reyon, iritasyon kwonik, blesi, boule, viris, nikotin, goudwon ak yon pakèt lòt ajan ta ka, kòm faktè danjere, kapab anpeche selil yo nan konplèks yo. strikti ak kapasite yo pou travay, oswa pou yo domaje, pou vin pi piti, pou kraze ak touye yo, men ak ki mwayen posib yo ta ka pwovoke nan youn oubyen de selil gwo pouvwa miltiplikasyon ki pèmèt yo, nan yon espas trè kout nan tan, pou tonbe atè epi answit pou detwi tout bèl edifis kò imen an antye?"

Pouvwa terib sa a se avèk dilijans kwit, kwit, prepare ak prezante bay mons la pa mèt kay la nan òganis nan tèt li pou li.

pwòp ultim destriksyon. Kansè se prèv vivan nan koripsyon ekstrèm selil yo ak rezilta inevitab nan nitrisyon anòmal.

Pandan envestigasyon yo, fwa e ankò syantis yo rankontre fas a fas ak kòz reyèl kansè yo. Yo kenbe prèv ki pa ka kontre yo nan men yo, yo gade yo pou yon ti tan e yo menm konfime yo, men chak fwa kesyon chanje sistèm dyetetik ki genyen yo parèt pou deliberasyon, yo fèmen je yo nan konstènasyon, kòm si yo te frape ak loraj, ak san yo pa ret tann yon ti moman yo pran talon pye yo, paske yo PA VLE wè anyen ki pa natirèl nan abitid nitrisyon yo. An patikilye, yo PA VLE kritike pen yo manje a epi ki depi lontan yo te konsidere kòm yon bagay ki apa pou Bondye, san yo pa reflechi pou yon ti moman ke lè li rive sou tab la, li te profane ankò e ankò pa mwayen moulen. , tamisage, malaxaj ak boulanjri.

Sitolojis yo wè klèman ke kansè yo te pote nan egzistans pa mwayen selil ki san estrikti espesyalize ak kapasite operasyonèl, men nan wè yo tout selil yo nan sa yo rele moun ki an sante (menm si yo se pwodwi a nan nitrisyon anòmal) se prensipalman. selil ki konplètman devlope ak pafè ki pita prive de atribi nòmal yo atravè enfliyans sèten ajan kanserojèn. Nan lòt mo, absans la nan mekanis yo apwopriye nan faktori a nan domaj yo nan pwodiksyon li yo konekte ak chak faktè aksidantèl, men yo pa gen okenn relasyon ak materyèl bilding yo apwovizyone nan faktori sa a, oswa ak nati a ak kalite anvan tout koreksyon an. materyèl ki nesesè pou pwodiksyon an. Yo PA VLE WÈ ke ògàn tout moun ki manje manje yo inonde pou tout tan ak plizyè milya selil ki pèdi bon jan estrikti ak fonksyon yo. Kounye a mwen pral site kèk pasaj nan "SELIL KANSÈ" Cowdry a kote lektè a pral byen klè wè ki jan klè ak evidan kòz reyèl yo nan.

kansè yo.

Cowdry ekri (p.11): "Ak pèt an antye oswa an pati nan fonksyon sèvis espesyalize anvan yo, selil kansè yo pèdi nan menm mezi karakteristik estriktirèl ki fè fonksyon an patikilye sa a.

posib. Estrikti pa ka kenbe nan absans fonksyon plis pase fonksyon yo ka konsève nan absans estrikti ki koresponn lan." Cowdry te bliye ajoute verite ki pi evidan nan ki ta sekrè kansè a te rezoud yon fwa pou tout.

Savwa, yo nan lòd yo kenbe estrikti ak fonksyon matyè premyè yo se kondisyon esansyèl, epi lè sa yo MATERYÈL BRUT yo konvèti nan MATERYÈL KUI, ni estrikti yo pral kenbe, ni fonksyon.

Pou kwasans nòmal selil Cowdry site Rusch jan sa a: "Selil primordial nòmal yo genyen anpil mekanis potansyèl ki finalman detèmine diferansyasyon. Mekanis sa yo vin fonksyonèl aktif lè elektè yo atenn sèten nivo quantitative" (p. 15). Pandan transfòmasyon nan kansè "Kanserojèn pwovoke yon chanjman nan youn oswa plis nan fonksyon espesyal selil la. Chanjman ki kapab lakòz la se eritye." Men, "Selil ki te soufri nan chanjman eritye sa yo ka mande pou pèt anplis nan faktè akseswar anvan yo vin konplètman otonòm neoplasm" (p. 17).

Kansè pa pwodui nan selil ki konplètman devlope ak espesyalize. "Ze ak espèm yo se selil trè différenciés ki pa vin malfezan epi ki bay kansè ki fòme ak espèm oswa selil ze ki miltipliye san kontrent abityèl yo ak anvayi teritwa yo ki fè pati selil nòmal ki byen konpòte yo" (p. 333).

Aktivite prensipal yo nan selil kansè yo se lachas pou sibstans ki sou nitwojèn, devore pwoteyin bèt, rache asid amine, sentèz pwoteyin nòmal ak pote soti nan plizyè lòt eksplwa ki sanble nati. Kansè yo te konsidere kòm "tankou yon 'pèlen nitwojèn' retire asid amine nan pisin nan kò a san yo pa pèmèt okenn retounen apresyab nan li" (p. 39). Pi lwen desann li te deklare (ibid.): "Azòt metabolis nan selil malfezan yo sanble ap pote nan pran nan selil ki byen konpòte yo, sèvi kò a byen, materyèl ki nesesè anpil pa yo." Enigm nan t ap rezoud byen fasil si mo "gran bezwen" yo te ranplase pa mo "EXTRÈMMAN INITIL AK NOUJÈ". Christensen ak Henderson (1952) konsidere siperyorite nan asid amine

akimilasyon pa selil yo kansòm "yon faktè enpòtan nan kwasans lan ak miltiplikasyon nan selil neoplastic nan yon bèt gaspiye" (ibid.). Dapre yo, bèt la te gaspiye pa soti nan absans la nan manje natirèl, men nan deficiency nan kantite asid amine.

Selil kansè yo kontinyèlman sentèz pwoteyin. Cowdry ekri (p. 152): "Malignity te souvan konsidere kòm asosye ak yon anòmal nan sentèz pwoteyin ak fòmasyon posib nan pwoteyin nòmal. Gen yon sentèz nèt kontinyèl nan pwoteyin ak nukleoprotein bay nouvo sibstans selil nan k ap grandi timè, pandan y ap sentèz la nan sa yo. materyèl nan tisi nòmal ki pa grandi yo balanse pa yon pann ekivalan." Nan yon lòt kote li site Caspersson (1950): "Ant selil timè malfezan an ak selil k ap grandi nòmalman an sanble egziste yon diferans fondamantal konsènan devlopman sistèm nan fòmasyon pwoteyin. Nan selil timè malfezan an mekanis endoselilè inhibitor. ki nòmalman limite aktivite a nan sistèm nan pwoteyin-fòme, gen plis oswa mwens sispann, fonksyone, ki mennen ale nan chanjman espesifik nan foto a cytochemical" (pp. 10-102). Èske gen nenpòt bezwen mete aksan sou ke pwoteyin yo nan kesyon yo pa pwoteyin yo jwenn nan rezen oswa pòm, men sa yo kwit oswa kwit nan kwizin nan ak rejte pa selil nòmal yo?

Pli lwen envestigasyon syantifik yo te montre ke kantite a nan grès nan selil kansè yo pi wo pase nòmal, pandan ke vitamin ak mineral, nan lòt men an, se pi ba pase nòmal.

Cowdry admèt ke "Selil, malfezan ak otreman, yo se prèske enkonseyabl konplèks ti moun. Petèt chak ka gen otan ke 10,000 diferan konstitiyan byochimik, sòti nan iyon inòganik nan pwoteyin ki pi konplèks ak nucleoproteins, ki kominike dirèkteman oswa endirèkteman youn ak lòt. ..balans aktivite nan yon selil vivan, ki se ekspresyon jeneral aklè nan lavi selil la, dwe yon fonksyon nan nenpòt ki lè nan entèraksyon sinetik trè konplèks ant materyèl sa yo. Pou defini eta a nan nenpòt selil konplètman, yon sèl ta bezwen dekri an tèm sinetik relasyon miltip ki enplike yo.Piske li pa posib pou detèmine quantitativement plis pase

kèk varyab nan yon moman, nou ka jwenn men yon View trè limite nan sitiyasyon an antye konplèks. Fòmasyon matematik ki gen rapò ak sistèm 4 oswa 5 eleman yo prezante difikilte fòmidab, se pou sa yo fè fas ak dè milye de varyab" (pp. 151-152). Kidonk, syantis nou yo, nan men ki gen desten tout limanite yo, konnen anpil ti kras sou sa. Men, malgre konesans yo pa piti yo, yo inyore nati ki te konstwi selil konplèks sa yo epi yo fè moun kwè ke pa mwayen pwòp kalkil egzak yo, yo ka detèmine egzijans kalitatif ak quantitative egzak sa yo. selil yo konsènan pwoteyin, grès, idrat kabòn, vitamin, mineral, ak sou sa.

Yo menm rive anvan pou yo meprize sajès enjenyè anchèf la lè yo pa apwouve sa li te òdone, epi answit yo konkokte plizyè sibstans nan faktori yo epi yo ofri yo ban nou. Kite lektè a deside pou tèt li si aksyon yo ap ri oswa deplorab.

Prèv konsiderab te kolekte pa syantis rechèch yo montre ke frugalite oswa restriksyon dyetetik anpeche, oswa omwen limite, ensidans la ak kwasans kansè. Pandan Premye Gè Mondyal la anba rasyonman manje grav lè sa a nan fòs nan Denmark, Larisi, Almay ak Otrich lanmò kansè yo te mwens pase apre rationing te aboli nan fen lagè a. Dapre Hindhede (1925) twòp manje kontribye nan ogmantasyon sa a ki vin apre nan ensidans lan nan lanmò.

Cowdry site kèk egzanp nan eksperyans ki te fèt sou bèt yo: "Se McCay (1947) bay Moreschi (1909) kredi pou pwolonje travay ansyen envestigatè Britanik yo ki gen tandans montre ke restriksyon dyetetik anpeche, oswa ralanti, kwasans timè nan bèt yo.
Sarcomas transplante'tèt pa Moreschi nan sourit te pran nan pwopòsyon ki graj nan kantite manje apwovizyone. Sourit sou rejim restriksyon te viv pi lontan ak transplantasyon timè yo nan yo te pi difisil pase nan sourit konplètman manje.

"McCay ak asosye li yo te fè etid byen remakab sou rat retade pa diminye enèji nan rejim alimantè a adekwa pou antretyen, men ensifizan pou kwasans. Yon gwoup te fèt konsa

jèn pou plis pase 700 jou ak yon lòt ki depase 900 jou san yo pa pèmèt yo grandi nan matirite, malgre lefèt ke longè lavi an mwayèn nan sa a kalite rat nan kondisyon nòmal yo se apeprè 600 jou. Lè yo bay ase kalori, rat retade yo gen matirite epi yo ka viv yon total de 1,400 jou oswa plis - plis pase de fwa lavi nòmal yo" (pp. 394-395). Ankò, dapre McCay, Sperling and Barnes (1943) "devlopman nan timè. te neglijab nan rat ki te retade nan kwasans jiskaske apre yo te pèmèt yo rive nan matirite" (p. 396). Ki bèl rezilta yo pa ta jwenn si rat sa yo yo te manje ak yon rejim restriksyon nan manje sèlman kri.

Eksperyans plis te montre ke 150 ka nan timè devlope nan mitan 198 rat manje sou "nòmal" rejim alimantè, kont sèlman 38 timè nan mitan 200 rat reta - bèt ki pasyèlman prive de sa yo rele rejim nòmal la. Jiska ki lè moun dwe pèsiste nan konsènan kòm nòmal yon. rejim alimantè ki pwopaje sa yo touye san pitye ak diminye dire a nan lavi plizyè fwa?

Efò yo te fè nan plizyè fwa pou elicide relasyon ki genyen ant pwa kò ak mòtalite kansè nan referans a estatistik sirans vi. An 1913, yon komite konjwen Asosyasyon Direktè Medikal Asirans Vi ak Sosyete Aktuarya Amerik te fè fas ak 774,672 politik gason ki gen laj 20-62 yo te achte. Lè sa a, li te wè ke pou moun ki pran asirans nan 30-44 ane ki gen laj pousantaj mòtalite nan kansè yo te pou depase 37, pou moun ki gen pwa estanda 32 ak pou underweighs 24, kalkile tankou pou chak 100,000. Pou gwoup la ki pi gran nan 45 ane ak plis pase, la

to korespondan yo te 156, 144 ak 120, respektivman. Dapre dosye yo nan Union Central Life Insurance Company, analize an 1932, sa ki annapre yo te pousantaj mòtalite kansè yo, kòmanse soti nan 25 pousan oswa plis ki twò gwo, jiska 50 pousan ki pa twò gwo: 143, 138, 121, 111, 114 ak 95 la. figi 111 refere a pwa "nòmal". Toujou pi resamman, dapre Bilten estatistik konpayi asirans lavi metwopoliten an (1951), mòtalite gason ki twò gwo nan maladi kadyovaskilè-ren.

te mwatye kòm kantite ankò kòm estanda a ak sa ki soti nan dyabèt te apeprè kat fwa estanda a. Sa yo se rekonpans yo ke fo nonm lan bay sou limanite.

Ant 1900 ak 1950 ogmantasyon nan pousantaj mòtalite pou maladi kadyovaskilè ak kansè nan Etazini nan Amerik la te jan sa a. Nan 50 ane pousantaj mòtalite pou kansè nan te ogmante de 64 a 139,6 pou chak 100,000 popilasyon, pandan ke pou maladi kadyovaskilè te avanse soti nan 244 a 478,1. An jeneral, nan 1950 soti nan 803.9 lanmò pou chak 100,000 popilasyon nan dis kòz prensipal, maladi kadyovaskilè ak kansè matirite pou 617.7. Toujou pi enpòtan yo se dènye figi ki disponib yo, refere li a ane 1964. To lanmò pou kansè kounye a te avanse a 151.3, pandan ke sa a pou maladi kadyovaskilè te monte a 508.6, bay yon figi konbine nan 659.9 sou yon total de 939.7 nan tout. kòz. Sa yo se rezilta yo etonan nan "pwogrè" nan medikaman; rezilta a chokan nan plizyè doktè, lopital ak dwòg; pwodwi yo inevitab nan "rafineman an ak pirifikasyon" nan manje. Yon moun ka byen imajine eta a si "pwogrè" aktyèl la kontinye pou yon lòt 50 ane.

Dapre estatistik ofisyèl yo nan Etazini yo nan Amerik pou 1964, sèlman 1.4 pousan nan kantite total lanmò yo te ka atribiye a "Sentòm, senility ak kondisyon ki mal defini". Nan kategori sa a senilite se yon senp konjekti, nan kou, paske nan mitan moun ki konsome manje kwit pèsonn rive nan laj fin vye granmoun. Tandiske nan kondisyon vrèman sivilize! eksepte aksidan ak malè, tout limanite ta mouri nan yon laj avanse.

Pami bèt sovaj nan anviwonman natirèl ensidan kansè a se enkoni. Apre yo fin soumèt makak prizonye yo manje dejenere pou peryòd tan ki pwolonje, sepandan, li te posib yo obsève youn oubyen de timè ki sanble ak kansè. Cowdry di: "Sèl gwo gwoup òganis ki gen prèv ki montre kansè tanzantan yo absan nèt nan fon lanmè a," deklare (p.
196). Sa a se paske men yo destriktif nan limanite pa genyen

rive yo. Iminite yo se pi plis remakab an konsiderasyon lefèt ke mond yo se pi gwo pase nou an, tou de nan zòn ak nan popilasyon an.

Kòm nou te di, pandan rechèch yo, syantis yo rankontre fas a fas ak kòz debaz kansè yo, yo gade yo epi konfime yo, e poutan yo pase bò kote yo ak endiferans konplè, kòm si demand yo te yon lòt bagay. "Lide a ke kèk eleman dyetetik vale nan kantite twòp, oswa pa absans yo ka lakòz kansè nan moun, ap pran tè nan yon lòt sous.

Chanjman eksperimantal nan rejim bèt yo ka fè tout la diferans nan prezans oswa absans kansè ki vin apre a" (p. 220).

Yo menm wè dirèkteman efè manje natirèl. Cowdry se byen klè sou pwen sa a: "Finalman reyalite a ap kòmanse parèt ke gen mwens predispozisyon nan devlopman timè nan kèk bèt lè yo manje manje natirèl pase lè yo manje manje ki trè pirifye. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) te obsève ke mwens epatom benign devlope nan sourit gason DBA sou yon rejim Purina Laboratory Chow te fè sitou nan manje natirèl pase nan lòt moun sou yon rejim ki gen ladann konpozan semi pirifye, sitou, kazein, lanmidon mayi, pasyèlman idwojèn lwil koton, vitamin sentetik ak yon melanj sèl.Anplis de sa, alimantasyon semi pirifye yo bay sourit gason C3H amelyore devlopman nan epatom benign.Diferans nan devlopman timè se korelasyon ak diferans aparan nan konsomasyon kalorik, nan pwa kò, oswa nan pwopòsyon nan pwoteyin, grès, vitamin ak mineral nan rejim alimantè a. Otè yo fè atansyon pou fè remake ke youn pa ta dwe asime ke lòt kalite timè reponn yon fason diferan" (pp. 403-404).

"Engel and Copeland (1952) te jwenn ke rat sevraj AES ak Sprague Dawley ki te manje manje natirèl (rejim stock) te devlope mwens timè mamè ki te pwovoke pa kanserojèn, 2- acetylaminoflurene, pase sa yo ki te manje rejim semipurifye. Diferans lan te konsiderab" (p. 404).).

Lektè a san dout te obsève ki kalite manje yo bay sourit eksperimantal: materyèl ki pirifye anpil tankou kazein, lanmidon, lwil koton, vitamin sentetik ak sèl. Melanj nan sibstans sa yo se misname "rejim alimantè nòmal" pa syantis rechèch. Yo kolekte 100 pousan sourit san kansè nan jaden yo epi yo anprizone yo nan kaj, trete bèt pòv yo tankou timoun "delika", enbreed yo youn ak lòt, nouri yo ak "rejim alimantè nòmal la" epi apre kèk jenerasyon fè yo tounen sa ki. yo rele "tanch pur enbred nan sourit".
Dapre yo, sa yo "souch enbred nan sourit" yo nan yon kondisyon espesyal patolojik, nan ki jiska 80 pousan nan kèk tansyon yo sansib a timè "espontane" nan "kòz enkoni". Tout moun ki manje manje yo nan yon kondisyon patolojik egzakteman menm jan an.

Se pou nou wè kounye a si syantis yo kapab trase nenpòt ki itil konklizyon ki soti nan prèv ki pi wo a. Repons lan se malerezman nan negatif. Vrèmanvre, Cowdry fè anpil efò pou l rejte done ki gen plis valè yo, pou nenpòt nan lektè li yo ta dwe ase san konprann pou l panse abandone youn oswa lòt nan varyete inonbrabl manje ak bwason, ki souvan konsidere kòm yon seri sivilizasyon. Sa a se sa li di: "Atansyon nesesè nan lekti nan pwodiksyon an nan done kansè imen sou bèt espesyalman an relasyon ak rejim alimantè. Man, eksepte nan nivo a grangou tou pre, se yon Manjè omnivor abitye enjèstyon an nan yon gwo varyete manje. rasanble nan plizyè zòn nan mond lan, tandiske bèt yo ajiste nan rejim pito inifòm ak senp ki gen orijin lokal" (p. 220). Kite lektè a jije pou tèt yo nan ki move konsepsyon menmen otè a ye.

"Akòde atifisyèlman aksantué sansiblite éréditèr nan kansè nan sa yo solitèr, dòlote ak pwoteje, tansyon byen enbred nan sourit, ki jan Lè sa a, kansè yo aktyèlman pwodui nan yo?" mande Cowdry (p. 350), san yo pa kapab jwenn yon repons pou kesyon an.

"Rekonesans fò sansiblite éréditèr espesifik ògàn nan sèten tansyon sourit mete aksan sou inyorans nou sou nati a nan kanserojèn yo ki selil yo sansib. Sourit sa yo mennen yon egzistans trè abrite nan kaj. Yo anjeneral kenbe nan lè-kondisyone.

chanm ak rejim alimantè yo se konsiderableman konstan. Yo pa ekspoze a okenn kanserojèn fizik oswa chimik oswa byolojik li te ye" (pp. 349-350). Cowdry fè espre fèmen je l sou lefèt ke reyèl fizik, chimik ak byolojik kanserojèn yo se kondisyon yo menm ke li menm li te kreye pou sourit pòv sa yo. Men sa yo enkli prive yo nan anviwònman natirèl yo ak nouriti, izole ak fèmen yo nan kalòj izole, abri, dòlote ak pwoteje yo, enbreeding yo atifisyèlman, kenbe yo san pèmanan nan chanm ki gen èkondisyone ak manje yo ak kazein, lanmidon mayi, lwil koton, vitamin sentetik ak sèl.

Yon lòt kote, Cowdry pote de tablo done eksperimantal pou montre modifikasyon nan devlopman kansè pa chanjman nan (a) pwoteyin dyetetik ak asid amine esansyèl ak (b) vitamin B dyetetik. Lè sa a, li fè kòmantè sa yo: "Vitamin ak asid amine esansyèl yo ka modifye pwodiksyon kansè ... Pou eksplike sa yo ak lòt rezilta se difisil. Li pa ta dwe sipoze ke sibstans nan dyetetik patikilye nan deficiency oswa depase aji dirèkteman sou tisi a nan ki. chanjman neoplastik la fèt" (p. 401). Sa a se klèman yon rejè nan done ki disponib yo. Li vle di ke operasyon an ki satisfezan oswa ki pa satisfezan nan yon faktori pa dwe sipoze gen okenn koneksyon ak amoni oswa disharmony nan matyè premyè yo apwovizyone li.

Cowdry ekri: "Li t ap twò bonè pou nou prepare yon rejim alimantè prevansyon kansè pou moun sou rezilta sa yo, jan Greenstein (1947) te avèti byen," ekri Cowdry epi ajoute: "Pou yon sèl bagay, dire lavi imen an pi long pase sa yo. bèt eksperimantal ki aderans ak yon rejim ipotetik konsa pa t ap posib pandan plizyè ane, nan kèk ka prèske yon ka nan yon syèk, nan peryòd yo nan latansi nan kanserojèn" (p. 401).
Men, "Lontan kontinye manje nan bèt yo definitivman diminye ensidans lan nan plizyè kalite timè espontane" (p. 429).

"Done ki disponib yo gen rapò sitou ak ensidans timè yo epi yo pa to kwasans yo apre yo fin kòmanse. Kèk egzanp nan

ki kwasans modifye pa faktè dyetetik yo se prèv ensifizan sou ki baz nenpòt mezi terapetik nan eta aktyèl la nan konesans nou an" (p. 402). Nou sanble ke Cowdry pa enterese nan diminye ensidans la nan timè; li enterese. sèlman nan pwoblèm nan jwenn mezi ki ka geri ou pou geri kansè nan e ke pa nan redresman nan abitid nitrisyonèl nou an, men nan ajans lan nan kèk grenn fantaisie oswa lòt.

Li enteresan pou konnen ki lè ak ki kote syantis yo pral finalman wè kòz reyèl kansè yo. Jiskaprezan yo te dekouvri anviwon 400 "ajan kanserojèn", sou ki Cowdry di: "Nan pwobableman mwens pase yon pousan nan kansè yo fè fas a pa doktè yo se kanserojèn aktyèl yo, oswa konbinezon de kanserojèn, detekte" (p. 390). Kont sa a nou te deja wè ki jan "nòmal" rejim (anòmal) ankouraje timè nan 80 sou 100 sourit ki pa gen kansè nan yon ka ak 150 sou 198 nan yon lòt ka. rationing li yo konsiderableman anpeche frekans kansè nan pami nasyon antye ak ranplasman li pa nitrisyon natirèl te gen tandans anpeche devlopman kansè nan tout ansanm.On ta ka espere ke Cowdry ta kounye a konsidere nitrisyon natirèl kòm repons lan nan pwoblèm nan konbat kansè epi yo ta sispann gaspiye. tan li sou envestigasyon initil sou tout lòt kanserojèn. Olye de sa, li pa menm pare yo mete kòz la sèlman nan kansè, nitrisyon defo, pami lòt faktè kanserojèn li yo. Li rele li senpleman yon "modifye" faktè ak underrates li pa diskisyon san fondman.
Li te toujou twouble pa konpòtman selil malfezan yo, li ekri (p. 43):

"Li ale prèske san yo pa di ke yon Aristòt, oswa yon Darwin, si li te avèk nou jodi a, ta ka kapab mete ansanm tout reyalite yo jan nou konnen yo sou selil kansè yo epi bay yon eksplikasyon sou konpòtman malfezan yo. Petèt nan ane k ap vini yo sa pral fèt epi n ap mande poukisa nou te rete avèg pandan lontan. Nan entre-temps, nou fè pwogrè kanpe ap aprann yon ti kras isit la epi la." Men, mwen sipliye pou fè remake ke ni yon Aristòt ki nesesè isit la, ni yon Darwin. Li ase pou Cowdry soti nan limit yo nan laboratwa l ', epi, bliye egzistans li pou yon moman, dirije je l 'nan direksyon an

zetwal, solèy la, lalin lan, pye bwa yo ak flè yo, plonje mantalman nan mistè yo epi yo wè ak ki regilarite presi lemonn antye vire. Èske nenpòt syantifik ka detwi monn sa a epi konstwi pwòp monn pa l nan plas li? Syantis yo detwi lavi sa a, monn k ap deplase sa a epi prezante limanite yon mond pwòp konstriksyon, ak pen yo, asid amine yo, vitamin atifisyèl yo ak sèl sentetik yo. Li enteresan pou konnen si apre li fin li liy sa yo, syantis yo ap toujou mete pwòp konesans yo pi wo pase bon konprann nan nati Latè.

Pli lwen Cowdry enumere anpil ka nan disparisyon espontane nan timè malfezan epi finalman tire konklizyon sa yo (p. 545):

"1. Gen kèk ti kansè prensipal detanzantan parèt an gwo nimewo nan tete, pwostat ak matris. Anpil nan sa yo pa devlope, rete inaktif pou ane oswa espontaneman regrese nèt.

"2. Chanjman, anjeneral tanporè, nan gwosè a nan kansè ki byen devlope yo pa souvan wè. Sa yo ka pote sou operasyon an nan anpil faktè ki afekte volim nan selil yo malfezan ak nan stroma a.

"3. Chanjman san rezon nan kalite timè malfezan rive detanzantan san rezon evidan.

"4. Gen plizyè egzanp sou dosye disparisyon an neroblastom nan timoun yo. Nan kèk nan yo sa a se Koehle ak diferansyasyon pwogresif nan selil yo malfezan pou rezon enkoni.

"5. Kèk ka verifye nan regresyon konplè kansè yo genyen te dekri ki pa ka atribiye a tretman yo bay la.
Li evidan, kèk kalite selil malfezan yo nan ka ki ra anpil kontwole pa mekanis fizyolojik."

Ki sa ki ta ka kòz la nan regresyon an espontane nan timè, si se pa kèk chanjman fortuit ak insansibl nan abitid yo nitrisyonèl nan pasyan an? Ka gen yon sèl metòd pou siksè

tretman kansè. Premye timè a dwe prive de manje dejenere, epi li dwe literalman mouri grangou ak touye pa diminye konsomasyon nan menm nitrisyon natirèl nan yon minimòm. Nan ka ta gen nesesite, selil nòmal yo, tou, ka kenbe nan yon eta de semi-grangou pou yon sèten peryòd tan. Apre disparisyon timè a yo ka fasilman retabli nan fòs ansyen yo ankò.

Travay ak depans pou prepare manje kwit yo se

Pa gen anyen men Sheer Waste

Kòm nou te deja wè, nonm reyèl la ap viv sou manje kri pou kont li. Tout manje kwit ak bwason ki konsome nan mond lan ap pèdi san objektif. Lajan ki depanse sou yo ap gaspiye pou gremesi. Nan premye je deklarasyon sa a ka wè enkwayab, men li se verite a senp, prèv ki mwen te jwenn nan pwòp eksperyans pèsonèl mwen.

Nan kòmansman an, nou te panse ke nou ta dwe gen ogmante a konsomasyon nan nitrisyon anvan tout koreksyon nan menm pwopòsyon kòm nou redwi konsomasyon nan manje kwit, men nou byento reyalize ke nou te fè erè. Malgre ke nan peryòd inisyal la te gen yon gwo demann pou manje natirèl yo nan lòd yo retabli pèt ki pèsistan soufri nan kò a ak rekonstwi ògàn yo pa ranfòse yo ak konpleman fre nan selil aktif, pita sou demann sa a piti piti diminye.

Nou te sezi tou pou ti kantite manje pitit fi nou an Anahit te konsome. Manman l ', ak laperèz prejije li nan malnitrisyon, te konn fòse l' manje plis, men timoun nan pèsistans refize fè sa. Piti piti, li te vin klè pou mwen ke fwi ak sereyal nan eta a anvan tout koreksyon yo se nitrisyon trè konsantre nan bon jan kalite ki pi wo a epi, kidonk, yon ti kantite nan yo konplètman satisfè bezwen yo nan òganis nou an. Se poutèt sa yon timoun ki manje kri pa ta dwe janm oblije manje plis pase sa li vle. Se pa istwa fe lè nou tande pale de yon moun k ap viv pandan plizyè mwa nan yon dat oswa yon zanmann pa jou.
Manjè ki kwit manje yo ka bay tèt yo manje sou asyèt manje kwit, paske yo pa gen okenn nouriti nan sans plen mo a.

Bèt èbivò yo nan vire konsome gwo kantite zèb, paske nan yon gwo mezi zèb sa a konpoze de roughage; eleman nitritif yo reyèl nan li yo nan yon eta gaye ak nan kantite lajan trè rar.

Bèt sa yo vide zantray yo nan mas grenaj plizyè fwa nan yon jounen, tandiske nòmal la ki manje kri santi bezwen yon sèl mouvman pa jou. Twòp flatulans, prezans rès fwi ki pa dijere nan poupou yo ak demann pou ale nan poupou plis pase yon fwa pa jou se siy ki montre twòp manje, ki tanpere kri-manjè a dwe sètènman evite. Kantite fwi mwen manje nòmalman pa plis pase sa nenpòt moun ki manje manje ki renmen fwi. Nan sa a mwen ajoute yon plat nan sòs salad mayi yon jou, ki sèvi pou fèmen diferans nitrisyonèl ki egziste nan tout moun ki kwit manje, akòz yon ensifizans nan manje natirèl. Nan pri tikè senp sa a pa gen plas, nan kou, pou tout manje dejenere ke mwen te konn pran.

Ki sa ki ta foto a si lemonn antye ta toudenkou vin nan sans li yo epi adopte lwa natirèl yo nan nitrisyon? Menmsi pwodiksyon fwi a te rete nan nivo li ye kounye a, apre yo fin pèmèt chak moun yon asyèt legim oswa sòs salad mayi yon jou e konsa satisfè demand yo nitrisyonèl nan lemonn antye nan plen, ta rete kòm sipli endezirab tout manje bèt yo, sik, te, kafe, kakawo, bwason ki gen alkòl ak ki pa gen alkòl, tabak, magarin, osi byen ke pi gwo pati nan pulsasyon yo ak sereyal konsome jodi a.

Se pou nou wè kounye a sa k ap pase, apre tout, nan tout manje sa a dejenere ki konsome nan mond lan kounye a. Li se, an reyalite, jete nan twa fason.

1.Owing nan deficiency nan konpleman nan selil espesyalize, la nonm reyèl oblije tolere prezans nan yon sèten kantite selil parazit ki fòme nan manje kwit, yo nan lòd yo kenbe èstime nan minimòm nan ògàn li yo ak sistèm yo.

2.Yon gwo kantite manje dejenere konsome pa fo nonm lan.

3.Kèlkeswa si moun nan konsiste de yon sèl kò oswa si li se yon konbinezon de kò (jan yo montre nan mens relatif li oswa solid), pòsyon nan redondants nan manje a, ki se prezante nan òganis lan nan fason pou dejwe ak ki se pi lwen pase pouvwa a asimilasyon nan selil yo, tou senpleman boule ale epi kite kò a atravè chanèl divès kalite. Kantite manje ki gaspiye konsa se yon gwo pwopòsyon nan konsomasyon total manje.

Aspè ki pi deplorab nan kesyon an se lefèt ke selil espesyalize yo depanse yon gwo kantite enèji ke yo jwenn nan nitrisyon natirèl yo kraze manje yo nan fo nonm lan, yo absòbe yo nan sikilasyon san an, asire travay la lis. nan ògàn yo ekskretè ak chase soti nan kò a efè danjere nan manje kwit. Pou egzanp, yo te travay san rete tout lajounen, selil aktif yo gen dwa pou yon ti repo; olye de sa, yo oblije jete nan kabann nan jiskaske jou a rive pou yo mete deyò nan òganis la kalori siplemantè yo te entwodwi nan kò a pa fo nonm lan.

Nan tan lontan, mwen te bay safrete ak dejwe vyann nan yon degre ekstraòdinè. Kòm rezilta, mwen te soufri nan lensomni tout lavi mwen. Mwen pa sonje mwen te janm ale nan dòmi anvan minwi oswa mwen te yon fwa leve ase bonè pou wè solèy leve. Mwen te konn rete reveye jiska twa oswa kat è nan maten epi leve nan uit oswa nèf ak yon tèt lou. Erezman, apre yo fin adopte manje kri lensomni mwen an te disparèt nèt, men si mwen janm eseye manje yon gwo dine nan aswè a, mwen oblije rete reveye jouk solèy leve. Depi li te gen 2 zan, Anahit pa janm leve nan mitan lannwit lan.

Vitamin ak sèl yo jwenn nan manje kwit yo se fo, mouri, dezekilib ak danjere. Manje kwit yo pa gen anyen men materyèl bilding kase ak gaz mal; Selil yo initil ki fòme nan materyèl bilding sa yo se yon fado vle sou selil nòmal yo. Chalè ki te jwenn nan gaz sa a se twòp ak danjere, pandan y ap enèji ki pwodui nan li (enèji motè) se initil ak san valè. Enèji sa a san objektif mete nan mouvman motè yo nan faktori a deyò lè travay; li fòse kè a travay nan doub to nòmal li; li

deranje rès la ki mekanis vital yo nan faktori a tout antye bezwen anpil, fatige yo pito ak mete yo deyò pou gremesi. Lensomni se yon egzanp efè danjere li yo.

Kisa k ap pase lè doktè ki pa bon konsèy devlope metòd pou diminye obezite? Yo planifye yon restriksyon konplè nan konsomasyon chak jou nan manje, kòm yon rezilta nan lis yo nan manje entèdi yo enkli atik esansyèl ak trè nitritif nan rejim alimantè tankou nwaye, nwaye, rezen chèch, dat, fig frans, bannann. Nan lòt mo, yo diminye pwa a nan moun ki anba tretman nan pri a nan emaciating ak febli l 'pi plis, epi konsa seryezman afekte sante li. Nan ka sa yo, nan rediksyon nan manje dejenere, fo nonm la pèdi sèlman kèk nan gaz superflu li yo, tandiske pa restriksyon nan manje natirèl selil yo nòmal yo prive de kèk eleman nitritif trè esansyèl. Kidonk, fo nonm nan rete fèm nan plas li, alòske nonm reyèl la vin pi gra.

Nou rankontre ak yon egzanp trè amizan nan efè a nan restriksyon rejim alimantè pandan etid kansè a. Nan diskite sou kesyon sa a Cowdry deklare: "Li evidan ke rediksyon nan ensidans kansè nan tete, ki te pote sou restriksyon dyetetik, se konekte ak diminye aktivite ovè nan sourit" (op. cit. p. 398). Kisa nou vle plis? Se konsa, kòz kansè nan tete te dekouvri. Kounye a li rete pou doktè yo mete yon kanpe nèt sou tout pwen nan aktivite ovè nan fanm yo nan lòd yo sove yo antyèman kont kansè nan glann mamè yo.

Men, siman gen yon eksplikasyon byen senp sou sa ki vrèman rive. LIMITASYON SAN REFLEKSYON nan konsomasyon kalori a gen de efè kontrè sou òganis lan. Sou yon bò, konsomasyon nan restriksyon nan manje dejenere anpeche fòmasyon nan kansè, pandan y ap, nan lòt men an, konsomasyon nan redwi nan manje natirèl entèfere ak aktivite nòmal nan ovè yo.

Syans medikal chaje ak kontradiksyon deplorable sa yo. Lè yon sèten maladi trase nan direksyon tèt li kouran danjere nan manje anòmal, òganis pasyan an pran yon pati nan iminite nan kèk lòt maladi. Pou egzanp, moun ki soufri dyabèt,

ateroskleroz ak sèten maladi enfeksyon yo mwens sijè a kansè. Eksperyans fou yo menm te fè pou sijè moun enfliyans plizyè bakteri pou prevansyon swadizan kansè.
Menm bagay la pran plas sou yon echèl pi piti pandan vaksinasyon yo, lè yo pwovoke fòm pi modere nan yon maladi timoun yo pwoteje kont atak grav pita sou. Moman gason deside pwoteje sante pitit yo pa lwa natirèl, mezi anòmal sa yo ap vin pa nesesè, timoun inosan yo pral libere anba vaksen danjere e vaksen an pral pase nan listwa.

Eksperyans yo montre ke yon fwa fo nonm lan te rele nan egzistans, restriksyon pasyèl dyetetik yo pa kapab tcheke devlopman li yo. Menm yon koripsyon 10-15 pousan nan manje se ase pou kenbe li vivan. Nonm sansib la ta dwe pran prekosyon pou l bay mons sa a yon sèl grenn nouriti. Mwen te konplètman netwaye jwenti yo nan pye m 'nan tout konkresyon gouty, men si nenpòt ki lè mwen chans manje vyann, yon kèk èdtan pita kou mato fè m' konnen ke asid urik te rantre nan jwenti yo nan gwo zòtèy mwen. Mwen souvan te konn fè eksperyans sa yo nan premye ane etid mwen sou manje kri. Li evidan, sit yo netwaye nan asid urik yo toujou vid ak fason ki mennen nan yo yo gran louvri. Le pli vit ke yon moso vyann yo prezante nan kò a, li konvèti nan asid urik, ki Lè sa a, prese okipe plas li nonmen.

Selil fo nonm lan pa fè bak avèk fasilite tou. Yo bay manti nan anbiskad, mwatye mouri, men tann. Pa pi bonè yon moso manje dejenere rive yo ke yo kòmanse reviv ak miltipliye.
Kontwòl pwa kò a ta dwe remèt nèt nan manje natirèl. Moun ki sigjere ke twòp minceur pa bon pou sante ou, an reyalite, rekòmande ou pou nouri ak nouri plizyè douzèn kilo nan selil malad ak parazit yo nan lòd yo kenbe gra nan kò ou. An menm tan ak touye fo nonm lan, nitrisyon natirèl pral, tou dousman men siman, ogmante pwa a nan nonm reyèl la nan estanda nòmal la mande pa lanati.

Apre li fin debarase m de mas vyann initil sa yo, nonm ki te ansyen chaje kò l ak 40-50 kilo selil malad epi ki pa t kapab monte yon sèl etap san èd pa yon sipò pral kounye a kapab kouri moute mòn san vire yon cheve. Yon moun konsa pa ta dwe janm enkyete sou pèt rapid li nan pwa; okontrè, li ta dwe kontan. Yon moun ki sansib pa ta dwe tolere yon sèl grenn vyann initil sou kò li. An brèf, tout moun ta dwe finalman reyalize ke pa entwodiksyon chak ti moso nan manje kwit nan kò l li nouri fo nonm lan, lènmi san remò l ', bouro l' san repwòch; li soutni tout maladi li te ye ak maladi enkoni; li fè wout pou pwòp lanmò li.

Daprè yon moun ki manje manje, yon moun dwe byen manje pou l ka kenbe bon sante. Dapre li, yon lestomak vid vle di yon kò grangou. Li pa konnen ke nonm ki gen vant plen la se reyèlman yon nonm malad. Lestomak li twouve li difisil pou ekspilse manje ki pa natirèl yo nan tan apwopriye. Lestomak manje kri a, yon lòt bò, toujou vid oswa, nenpòt ki jan, li tèlman lejè ke li pa santi prezans nan anyen la. Li santi plen vant li, paske se la manje ke li te manje a imedyatman transfere. Menm manje depase pa kouche nan vant li pou lontan; li byen vit pase nan trip yo epi, dijere oswa dijere, kite kò a san yo pa lakòz pi piti mal nan òganis lan.

Se poutèt sa, pa gen okenn gaz yo janm pwodwi nan vant lan nan yon kri-. manjè. Si yo konsome yon kantite manje twòp, gaz yo ka pwodwi nan trip yo, men yo gen tandans kite kò a pa wout nòmal la. Manje kri a wè diferans ki genyen ant de sistèm nitrisyon yo pi klè lè li eseye gen yon bon dine apre kèk mwa abstinans. Se lè sa a ke li mande ki jan li te kapab janm trennen sou yon egzistans malad ak mizerab e yo te konsidere mòd degoutan sa a nan lavi kòm nòmal.

Medikaman an nan kwit-manjè a se yon totalman

Syans erè

Kòm nou te wè, maladi yo te pote nan ke yo te dissipation nan matyè premyè entegral nan faktori imen an. Se poutèt sa, sante ka sèlman refè si entegrite materyèl sa yo retabli. Men, ki sa ki baz tout aktivite syans medikal modèn? Ki sa egzakteman doktè fè? Yo fè tantativ anven pou retabli entegrite sa a pa mwayen manje ki dejenere, vitamin atifisyèl, sèl, òmòn ak yon pakèt konkoksyon pwazon, epi an menm tan yo retire epi jete tout glann ak ògàn ki te vin domaje ireparablman e ki enkapab kòm yon moun. rezilta dezentegrasyon matyè premyè natirèl yo.

Tout limanite ap viv nan yon eta de inyorans terib. Nan opinyon an nan Manjè kwit, konsomasyon nan bagay kwit se yon bagay byen natirèl, pandan y ap nouriti pa lwa yo nan lanati se yon eksperyans, ak yon eksperyans danjere nan sa. An reyalite, lèzòm detwi envolontè ekilib lanati devlope a, e depi plizyè milye ane yo ap fè EKSPERISMAN SAN SANS pa mwayen manje kwit, preparasyon atifisyèl ak sibstans pwazon pou jwenn yon nouvo balans, pwòp balans pa yo. Rezilta imedya eksperyans sa yo se anpil maladi ki genyen nan mond lan jodi a.

Lè mwen envite moun yo adopte manje kri, mwen pa pwopoze yon nouvo eksperyans. Okontrè, mwen ankouraje yo POU YO METE YON ASPÈS AK EKPERISMAN KI TOUJOU AN PWOGRÈ E POU YO TOUNEN NAN MAY NATIRÈL LA VIV.

Se poutèt sa, depi ke li pa san sans komen, lektè a pa ta dwe tann pou lòt moun pote "nouvo eksperyans" sa a epi enfòme l sou rezilta a. Li ta dwe imedyatman sispann eksperyans danjere li yo epi ale nan fason nòmal la nan lavi.

Pwodwi final yo nan tout eksperyans sa yo, chèf yo nan laboratwa rechèch moun yo, se grenn yo ak poud ak ki syantis yo vle manje mond lan, tandiske chèf yo nan laboratwa lanati a se ble a, zanmann la ak pòm nan. Nou tout dwe fè yon chwa ant de sa yo. Tout manje kwit yo se sibstans atifisyèl

prive de kalite natirèl yo. Yo gen anpil valè nitritif tankou tablèt yo vitamin lajman pibliye ak ekstrè manje.

Gen anpil espès èt vivan, yo pa gen ni doktè, ni lopital ak famasi, poutan, eksepte moun ki anba swen lòm yo, yo viv san yo pa tonbe nan maladi epi yo ranpli bon dire lavi yo ki koresponn ak fizik yo. konstitisyon yo, ki varye ant kèk jou ak plizyè santèn ane. Paske nan estrikti pafè a nan kò l ', èt imen an ta dwe jwi yon lavi ki pi long ak an sante pase nenpòt lòt bèt sou tè sa a. Menm lè yo pa manje manje kri nèt, gen kèk ka nan dosye gason yo te kapab rive nan laj 150-180 ane, jis lè yo viv nan kondisyon kote yo evite koripsyon ekstrèm nan manje. Lefèt ke pifò moun ap viv mwens se yon endikasyon klè ke gen yon bagay ki mal ak fason yo viv Bèt yo manje sitou sou fèy vèt yo ak pye plant yo. Limanite gen, a dispozisyon li, nitrisyon ki pi an sante ak konsantre nan pi bon kalite ki, apre yo fin pase nan fèy yo ak pye yo, kòf yo ak branch nan plant sa yo, te reyini ansanm nan grenn yo ak fwi yo.

Lè a rive pou byolojis yo admèt ke yo te devye nan chemen ki kòrèk la epi yo ap mennen ankèt yo nan move trimès. Yo dwe konfese, Anplis, ke li pa posib pou konpanse pèt yo nan eleman nitritif natirèl pa preparasyon atifisyèl; ke pwazon yo pa gen kapasite pou retabli dejenerasyon divès ògàn yo; ke ògàn nou yo ak glann yo se pati inséparabl nan kò nou epi kidonk yo pa dwe mutile oswa retire yo. Jodi a, mwen montre yo yon metòd trè senp epi fasil pou soulaje kò imen an soti nan tout maladi efikasman ak konklizyon. SE DESTRIKSYON SELIL KI MALADI AK INITIL KÒ A, PA KOUPE PWOVIZYON MANJE KI PA NATIRÈL, EPI RANPLANSE YO PAR SELIL SANTE AK ESPESYALIZE PWODWI Apati NATIRMAN NATIRÈL. Yo nan lòd yo dwe konplètman konvenki nan validite nan agiman mwen yo, yo senpleman bezwen kèk mwa travay.

Ki sa ki ta dwe objektif la nan doktè ak byolojis, si se pa liberasyon an nan limanite soti nan maladi? Manje kri se fason pou rive nan objektif sa a.

Yo dwe deklare imedyatman si yo vle wè a mond san maladi. Si yo ka pwouve ke pwòp kalkil yo pi egzak pase kalkil yo fè pa lanati, e ke manje kri atravè mond lan mourir nan maladi olye pou yo refè sante yo, mwen pral imedyatman pran retrèt nan tèren an ansanm ak liv mwen yo epi yo pral Lè sa a kenbe lapè mwen. Sinon, siman yo pa ka fòse limanite sipòte maladi jis pou kenbe pòt lopital ak famasi yo louvri.

Yo dwe rekonsilye tèt yo ak panse a ke kounye a la preparasyon nan manje kwit ak rekòmandasyon yo pral konsidere kòm krim kont limanite kòm yon antye, ak "tretman" pa vle di nan pwazon kòm maji a nan laj la kwit manje. Doktè ki gen bon konprann ak imen ta imedyatman sispann rekòmandasyon sa yo epi envite moun yo soumèt a òdonans la nan lanati. Men doktè a ki gen yon etensèl konsyans kite nan kè l 'ta dwe tranble lè yo ekri non yo nan sibstans pwazon ak vitamin atifisyèl, ak bouch li yo dwe tranble lè yo pwononse non yo nan manje kwit. Operasyon yo vle di yo pase santans lanmò sou moun inosan. Se pou tout paran reyalize sa tou.

Petèt kèk nan lektè mwen yo pa renmen ton ekri mwen an. Nan opinyon yo, ekspresyon mwen yo ta de preferans pi syantifik (dekore ak yon tèminoloji Latin enkonpreyansib pou pifò moun), plis konsilyatè (pleyan), pi grav (ipokrit), plis konpwomi (san skrupil), plis koutwa (bay manti) ak plis tak (defèt).). Men, mwen pito yo dwe desizif, sensè ak fonse. Epi se konsa m ap ye, menmsi m ta jwenn lemonn antye kont mwen. Mwen gen konfyans ke tout moun ki gen bon konprann pral sipòte m epi jenerasyon k ap vini yo pral justifye.

Lè mwen konsidere rekòmandasyon nan soup poul, jònze a nan ze a, fwa fri oswa fwi konpòte bay envalid, epi sitou timoun piti, yon zak kriminèl, mwen pa fè yon akizasyon kalomnye. Ni

èske mwen peche kont verite a lè mwen konsidere kòm maji tout operasyon medikal sa yo kote, olye pou yo netwaye veso sangen pasyan an ki kanpe sou papòt lanmò a ak èd nan nitrisyon natirèl, ranfòse misk yo nan kè l 'ak akòde l 'yon nouvo kontra-lwaye nan lavi ki long, yo elaji veso li yo pa irite pwazon, estimile fonksyon yo nan kè a pa "sil yo nan fwèt la", redwi kantite san an pa kite san oswa dejenere ak delye li pa mwayen atifisyèl. Bircher-Benner ak yon gwo anpil lòt syantis konsyan tou, te konsidere operasyon sa yo kòm maji, twonpe ak boufon.

Se vre wi, mwen pa koupab de move moun lè, konte sou mwen pèsonèl, mwayen trè limite, mwen fè envestigasyon rigoureux epi answit, sou baz dekouvèt mwen yo, mwen deklare ke sitolojis yo koupab de foli lè yo premye boule plizyè milye konstitiyan nitritif nan manje natirèl epi sibi selil yo nan koripsyon ekstrèm, epi answit fatra. dè milyon de lajan piblik pou gremesi tantativ pou retounen nan selil sa yo TOUT MECHANIS YO AK FONKSYON PÈDI pa dekouvèt yon SÈL SUBSTANS ATIFISYÈL.

Se pou nou pran kòm yon egzanp, doktè a nan ki gen swen mwen te komèt de timoun adorabl mwen yo. Premyèman, sou pretèks ede dijesyon yo ak soutni fòs yo, li te entèdi yo fwi kri epi li rekòmande konpot ak "repa nourisan" olye. Pita konsènan oto-entoksikasyon yo ak oto-enfeksyon ki soti nan rekòmandasyon sa yo kòm malarya, li te preskri dòz tèt chaje nan Chinine epi, toujou pita, pa mwayen egzamen ak eksperyans inonbrabl, pi solid nan "rejim" ak kantite menmen nan divès dwòg ak antibyotik modèn li prive timoun yo nan dènye rezèv yo nan enèji. Yon doktè konsa te siman koupab de KRIM KI PI ABOMINABLE a, menmsi li te fè tout bagay san entansyonèl. Kounye a, pou l pa repete menm ofans lan kont lòt timoun, nou dwe pote koupab li lakay li epi fè l reyalize ke li se koupab de krim ki pi afreyan an. Si dwòg yo sa

pitit mwen yo te pran nan 14 ane yo te itilize kareman, yon lame antye ta dwe konplètman detwi.

Pozisyon an se plis oswa mwens menm jodi a. Nan laj sa a nan syantifik pwogrè, mwen toujou wè anpil timoun pal, ki fèb, ki gen manman yo itilize tout kalite ankourajman ak menas pou fòse yo manje diri, vyann, ze, pen, siwo myèl, bè ak patisri, alòske an menm tan yo entèdi yo sevè konkonm ak bannann pou "endijèstibl", seriz ak rezen pou "ki lakòz dyare", ak sikomò ak melon pou "bay monte lafyèv". Ki jan mwen ka tolere ak endiferans eta deplorab sa a?

Tout moun konnen ki jan konplèks estrikti nan òganis imen an se. Yon grenn mayi gen jisteman menm estrikti konplèks la. Lè nou fè l pouse, li vin tounen yon kò aktif ak pwospere ki viv ak respire tankou yon moun, eksepte ke li pa ka pale ak mache. Dè milye de sibstans ki endispansab pou operasyon regilye tout gwo ak ti eleman nan kò nou yo akimile nan li nan kantite yo mande yo ak nan kalkil ki pi egzak. Lè nou fè ble vivan an tounen pen, nou detwi tout sibstans ki ladan l, eksepte sann li yo: lanmidon ki mouri a ak sik. Imajine sann sa yo se nitrisyon reyèl, manman an byen vle bay pitit li yo, men li pè ba li ble vivan an.

Menm jan an tou, tout manje kwit nan mond lan, moun ki kout je yo konsidere kòm yon bon nouriti, yo pa gen anyen men pil pil sann odorifè ak trè sezonman. Vitamin yo ak planch yo dekouvri nan yo pa byolojis yo se sibstans ki pa natirèl, san vi.

Le pli vit ke selil legim vivan an kwit, li sispann manje; li soti nan eta natirèl li yo epi li tounen yon bagay atifisyèl. Lè yon manman bay ti bebe li premye pen li, lèt sèk oswa kèk lòt bagay kwit, li kòmanse sèvi ak sibstans atifisyèl sa yo pou fè eksperyans ki pi san pitye ak iniman sou pitit li.

Erè debaz la nan syans medikal manti nan deplorab kout je li yo. Menm tankou yon sitològ eminan kòm Cowdry konsidere

manje vivan ak pafè tankou ble, grenn ak fwi yo dwe "pito inifòm ak senp alimantasyon ki gen orijin lokal". Kontrèman, li konsidere pil sann ki gen koulè pal ke lèzòm konsome kòm "yon gwo varyete manje ki te rasanble nan plizyè zòn nan mond lan" (op. cit. p. 220), e li espere yon Aristòt vin montre l la. diferans reyèl ant de la.

Pandan ke fòtman defi sistèm aktyèl la nan terapetik, mwen fè sa pa rayi pèsonn. Mwen jis gen yon gwo pitye pou tout gason ak fanm san eksepsyon, paske yo te komèt krim sa yo kont pwòp moun yo, kont relasyon yo ak kont limanite san yo pa vle e san refleksyon. Men, moun ki pèsiste nan erè yo apre yo fin li liy sa yo pral kondane pa chak moun entèlijan.

Lè a rive kounye a lè byolojis yo dwe chwazi youn nan yo de chemen ouvè pou yo. Swa yo dwe aksepte sajès enfayibilite nan lanati a epi libere limanite anba tout soufrans li yo nan yon fwa oswa, inyore lwa yo nan lanati ak konte sèlman sou pwòp jijman yo, yo dwe konsidere pen blan kòm siperyè pase ble vivan an, konsidere atifisyèl la se. pi preferab natirèl la, epi pèsiste nan eksperyans danjere yo tankou anvan. Ki rezilta a pral ye lè sa a? Ann sipoze ke eta aktyèl la te kontinye pou kèk jenerasyon plis, pandan sa a kantite dwòg aktyèlman double; kantite vitamin atifisyèl ogmante kat fwa, chak kay te konvèti nan yon lopital ak chak moun te vin yon doktè. Ki sa nou ta dwe jwenn nan tout bagay sa yo, lè doktè tèt yo mourir nan maladi pi souvan pase nenpòt lòt klas moun epi jeneralman mouri anvan tout lòt moun?

Tout responsablite pou egare mond lan chita sou la espesyalis dirijan yo: byolojis rechèch yo ak pwofesè yo nan medikaman. Doktè òdinè pa dwe blame, paske yo senpleman mete an pratik sa yo te anseye pa pwofesè yo. Okenn enjenyè pa janm reskonsab antretyen yon faktori anvan li te konnen tout detay sou operasyon li. Se vre wi li pa posib pou ranpli yon gwoup moun ak kèk rès elemantè

konesans, konjekti imajinè, sipozisyon ipotetik ak teyori kontradiktwa, ak Lè sa a, ba yo libète konplè pou yo jwe ak lavi moun parèy yo pa mwayen plizyè milye pwazon, enstriman tòtiyan ak lòd kaprisyeuz, ak tout bagay sa yo san okenn kite oswa antrav. Ann sipoze pou yon ti moman ke tout liv medikal ak ansiklopedi nan mond lan kòrèk. Lè sa a,; yo nan lòd yo memorize yo yon doktè ta bezwen yon douzèn lavi e menm lè sa a li pa ta kapab konprann yon milyèm pati nan pwosesis yo inonbrabl opere nan òganis imen an.

Si yon pasyan ki gen yon maladi kwonik ta konsilte yon santèn doktè, li ta resevwa yon santèn preskripsyon diferan ak rekòmandasyon. Pou doktè yo senpleman fè eksperyans ak eksperyans ki pi koupab nan sa. Kòm Moun ki kounye a fèmen zòrèy soud nan verite manifeste sa yo, yo p ap kapab souke responsablite sou zepòl yo demen. Lè timoun yo jodi a grandi nan tan epi yo jwenn tèt yo nan move sante ak trempe nan adiksyon, yo pral rele tout byolojis yo, lidè yo nan mond lan ak pwòp paran yo, epi yo pral mande pou konnen ki etap yo te pran lè yo te fè. li avètisman sa yo. Èske yo te toujou panse ke sajès yo te pi gran pase nati a?

Si yo pa panse sa, yo dwe mete yon kanpe imedya nan destriksyon nan manje natirèl. Sa a se kòmandman fèm nan Lanati, ki pa admèt okenn konpwomi. Se lalwa tout linivè yo.

Men jodi a, limanite ap viv anba dominasyon nèt sou tout pwen dyab ki te transfòme tè sa a nan yon lanfè. Dyab sa yo, yo te mete mask bèl demwazèl yo, yo te chita sou tab manje yo ak nan asyèt lèzòm; yo te kouche sou figi l 'ak sou manton l', sou bra l 'ak sou janm li, sou kou l' ak sou zepòl li, ak nan pozisyon yo nan avantaj yo endispansman ri nan sans li. Yo te antre nan kò li epi yo te pase nwit nan kè l ak nanm li.

Nonm "sivilize" jodi a ridikilize idolatri tan lontan yo, men li pa reyalize ke li se yon zidòl byen lwen pi mal pase idolatri nan tan lontan yo. Nan tan lontan, moun te mete imaj divès bèt epi yo te adore yo; Jodi a, yo touye bèt sa yo epi yo adore kadav yo ki te putre.

Nonm "sivilize" jodi a pa ka imajine sovaj nan ki lemonn antye ap viv kounye a. Dam nan "delika" ak "tansi" la, ki aktyèlman endispoze nan je kèk gout san sou figi yon timoun, avèk kalm mete sou tab kè, fwa oswa tete yon ti mouton ki gen san, epi li koupe l an miyèt moso. tout endiferans, san yo pa reflete pou yon moman ke sèlman yon èdtan anvan bèt pòv la te plen ak lavi ak vitalite. Si li te wè depi nan anfans li touye yon ti bebe ansanm ak yon poul oswa yon ti mouton, li ta pran kouto a ak menm endiferans epi, san okenn kokenn, ansanm ak kè ti mouton an, li ta koupe. kè a nan ti bebe sa a, kwit manje ak manje. Sèl diferans lan se nan lefèt ke je l 'te vin abitye ak youn nan, men pa ak lòt la, oswa sinon li pa ta sezi lè yo wè kò moun ki pandye nan bouchi yo, bò kote kadav bèf yo. ak mouton.

Limanite kounye a pa sivilize

Osi lontan ke èt imen pèsiste nan konsome manje kwit, pa ka gen ni pwospere reyèl ni lapè dirab sou Latè. Se manje kwit ki elve tout lagè ak masak nan mond lan.

Se manje kwit ki bay nesans lidè mechan ak diktatè danjere tankou Hitler, Lenin, Stalin ak elatriye oswa kriminèl brital tankou Abdul Hamid ak Talaat ak disip yo, ki te masakre yon mwatye nan popilasyon an lapè nan Ameni e ki te chase lòt la. mwatye soti nan ansyen peyi yo, kote yo te viv pou dè milye ane, vòlè ak piye zouti agrikòl yo, kay yo ak yo.

jaden yo, mòn yo ak fon yo, ak Lè sa a, san wont parad devan je yo nan tout "sivilize" mond lan ak enpinite total.

Malgre ogmantasyon kontinyèl nan pwodiksyon mayi a, toujou gen yon gwo mank de sereyal nan tout mond lan.

Gen twa rezon ki fè paradoks sa a etranj: Premyerman, lè nou fè pen antye nan pen blan toupatou, nou retire dènye rès li yo ki gen valè nitrisyonèl. Lè sa a, pa èd nan fètilizasyon atifisyèl nou ogmante kantite a nan pwodwi a nan depans lan nan bon jan kalite li yo. Finalman, fo nonm lan ap grandi tèlman rapid ke ogmantasyon nan pwodiksyon manje te byen kapab kenbe vitès ak demann lan.

Ak pi fò nan tè yo te itilize yo manje bèt bèt yo nan vyann yo ak endistri letye.

Nan premye je, gason ka jwenn li difisil pou imajine benefis menmen ke limanite pral tire nan manje kri.

Prèske enstantane tout maladi pral disparèt pou tout tan, epi chak adisyon ak krim pral disparèt sou sifas tè a.

An menm tan ap atann nan lavi a ap ogmante de oswa twa fwa epi pral gen yon avansman ekonomik nan yon grandè tankou pa pral nan atenn moun pou plizyè santèn ane, ta dwe eta aktyèl la nan zafè kontinye.

Afimasyon sa yo se reyalite epi yo pa fiksyon, epi, anplis, tout benefis sa yo ka jwenn nan yon fason trè senp. Tout sa nou dwe fè se respekte lwa ki pi elemantè nan lanati ak anpeche destriksyon nan ble a vivan ak entegral. Si yon moun te gen perspicacité mantal pou penetre epi wè diferans ki genyen ant ble vivan, aktif ak pen boule a, yon moun ta ka fasilman dedwi diferans ki genyen ant òganis yon manje kri ak sa ki nan yon kwit manje.
manjè.

Ann gade kounye a atitid dirijan aktyèl yo te adopte lemonn ak lòt otorite responsab pou pwoblèm vital sa yo. Lèt yo te resevwa nan men yo montre ke yo te li premye liv mwen an ak enterè epi yo jwenn tèt yo an jeneral senpati ak opinyon mwen. Mwen pa t tande yon sèl vwa ki discordan soti nan nenpòt ka. Men, sa a se pa ase. Liv mwen an se pa yon woman enteresan yo dwe li yon fwa epi mete sou kote. Se yon volim kote yo diskite sou pwoblèm ki pi enpòtan ak ijan nan monn nou an. Li ta dwe analize ankò e ankò, epi chak fraz nan li ta dwe ak anpil atansyon peze epi konsidere pou èdtan.

Li ta yon erè si chèf sa yo nan mond lan trete manje kri kòm jis yon lòt kesyon woutin epi, tankou tout lòt pwoblèm politik ak ekonomik yo, soumèt li bay "ekspè" pou plis etid ak konsiderasyon. Pou dè milye ane te gen anpil eksperyans ak etid, men yo tout te echwe mizerab. Jodi a, se devwa imedyat otorite yo pou dirije moun POU METE FÈ EXPERIMANS DESTRIKTIS SA YO E POU TOUNEN NAN MAY NÒMAL YO A. Jodi a, chak moun ki gen sans se yon ekspè nan detèmine diferans ki genyen ant natirèl ak anòmal, nouriti ki vivan an ak manje ki san vi ak materyèl atifisyèl, avili yo.

Moun ki dirije sou dè milyon de moun, pa kapab byen fasil dirije sou yon sèl moun, pwòp moun li.

Gen sèlman de rezon pou rejte prensip yo nan manje kri: mank de bon sans ak absans pouvwa volonte. Pa ka gen twazyèm rezon. Tout lòt "rezon" yo se sèlman pretèks ki avanse pou kouvri de enpèfeksyon sa yo. Moun ki respekte tèt yo nan pozisyon responsab pa ta dwe bay pèsonn enpresyon ke yo manke kouraj ak dwa moral.

Moun ki te pratike manje kri konplè pou de oswa twa mwa pa ta janm dakò pou yo retounen nan fason nòmal yo te deja viv, menm si yo te mennen nan pye a nan echafodaj la. Moun ki pran swen moun li epi ki bay sante ak byennèt li valè

timoun yo pral fè "eksperyans" sa a de oswa twa mwa san ezitasyon yon ti moman. Lidè sa yo ki enterese nan kontantman ak byennèt pèp yo (si genyen) dwe pave wout la pou pwosperite tout limanite pa egzanp pèsonèl yo. Sa a pral sèvis ki pi itil ak merite yo bay limanite.

Li se pa egzajerasyon yo di ke manje kwit, yo te anòmal ak sibstans atifisyèl, pa bay yon grenn nouriti pou selil espesyalize nou yo. Anplis de sa, depans ak pwoblèm yo te antreprann pou bay yo se pa sèlman dissipasyon gaspiyaj, men yo se mwayen pou destriksyon konplè ògàn yo nan lòm ak, tout bon, nan lòm li menm. Eksperyans yo te genyen nan premye mwa yo nan manje kri pral montre aklè tout moun verite a nan deklarasyon sa yo. Li vo reflechi sou kesyon sa a pou yon ti tan.

Pandan kèk ane ki sot pase yo gen yon kantite konsiderab enfòmasyon te resevwa soti nan tout kwen sou latè sou siksè yo reyalize pa manje kri-. Enfòmasyon sa a montre ke genyen dè milye de manje kri konvenki dispèse atravè mond lan, anpil nan yo te geri maladi grav epi kounye a ap mennen lavi ki pi kontan. Moun sa yo pa ni ekspè ni syantifik; yo se jis moun edike ak kiltive ki te kapab konprann prensip yo nan manje kri pa pwòp insight ak jijman, epi yo te gen kouraj la pran desizyon ki nesesè yo.

Malerezman, gaye piblikasyon m yo te rankontre yon seri gwo difikilte. Li evidan, li depase pouvwa yon sèl moun pou distribye dè milyon de liv gratis atravè mond lan. Mwen te fè aplikasyon pou plizyè piblikatè nan Angletè ak nan Amerik, envite yo pou repibli premye liv angle mwen an nan peyi yo. Yo tout te admèt ke liv la te tou de enteresan ak itil, men yo te eksprime regrèt yo ke li pa tonbe nan sijè ki abòde nan piblikasyon yo. Sa a te byen konprann, paske piblikasyon li yo ta siyale fen nan tout lòt liv "dyetetik" yo, paske pèsonn pa konnen prensip yo nan manje kri.

te peye ti atansyon a yo. Moun jodi a pa ka wè pi lwen pase pwòp enterè pa yo.

Mwen lanse apèl bay tout sosyete, òganizasyon filantwopik, byenfektè ki gen bon kè ak imanitè ki gen lespri piblik atravè mond lan pou asistans yo. Kite yo ban m tout èd yo kapab nan difizyon piblikasyon m yo. Yo ka kòmande ven, senkant oswa san (100) kopi liv mwen yo epi distribye yo nan pwòp diskresyon yo, swa nan vann yo oswa nan bay yo gratis. Chak liv ka sove lavi moun, geri moun nan yon maladi grav oswa louvri pwospè nan yon avni kè kontan pou timoun yo. Kounye a pa gen okenn aktivite ki gen plis valè imanitè pase sa.

Si mwen te gen benefis nan yon liv konsa 15 ane de sa, jodi a de mwen an chè timoun yo ta vivan. Yon lòt bò, si lespri m pa t eklere sa gen anviwon 10 an, mwen menm mwen pa ta dwe viv kounye a. Tout moun nan mond lan nan menm kondisyon an nan moman sa a epi yo bezwen èd nou anpil. Li nesesè fè konesans yo ak prensip kòrèk yo nan nitrisyon pi vit ke posib.

Jodi a, mwen wè ak pwòp je m 'ki jan sèten kò kèk depanse gwo kantite lajan pou yo distribye farin rafine, sik, lèt sèk ak vyann konsève bay pòv yo. Lè yo distribye manje sa yo ki pa natirèl e ki trè dejenere bay moun, yo fè yon peche ki pi grav epi yo vyole lwa lanati yo san yo pa konnen. Yo t ap fè zak ki pi relijyeu a, si yo te louvri je moun sa yo malere e yo te anseye yo kijan pou yo vin kri-vegan.

Pou tout adikte manje, nwa se blan ak blan se nwa. Te gen yon tan lè yo te konn panse ke Latè a te estasyonè, pandan y ap solèy la ak zetwal yo te fè wonn li. Si yon moun te eksprime yon kwayans kontrè, yo te pran li pou yon moun fou pa moun kout je, paske nan pwòp je yo Latè a te byen fiks nan plas li, pandan y ap solèy la deplase atravè syèl la.

Jisteman menm mantalite a domine jodi a. Moun aparamman santi sou pwòp kò li ke konkonb la "mal" li, tandiske pen an doub-kwit ak diri poli, yo te fasil dijere, "reglemante" fonksyon yo nan vant la. Men, li pa reyalize ke, an reyalite, se itilizasyon pen ak diri sa yo ki se vrè kòz feblès vant li; aktyèlman konkonm se manje ki pral geri l 'nan kouri nan longè.

Jodi a, tout limanite konvenki ke le pli vit ke yon moun manje yon kèk asyèt nan manje "noutritif" lè li grangou, li satisfè kondisyon regilye yo nan òganis li. Men, moun yo pa konnen ke selil nòmal moun sa a pa pran yon grenn nouriti nan sibstans ki mouri ak atifisyèl sa yo, e ke, malgre vant plen, yo rete byen grangou.

Jodi a, tout limanite yo konvenki ke yo nan lòd yo mennen yon lavi an sante youn dwe gide pa divès kalite kalkil syantifik yo nan valè yo nitritif nan pwoteyin, vitamin ak mineral, yo jwenn nan laboratwa rechèch. Yo pa wè ke pifò kalkil yo se an reyalite konplètman fo ak danjere reprezantasyon nan foto a vre.

Jodi a, lè yon moun vin malad, li konvenki ke tout sa li genyen fè yo nan lòd yo geri tèt li se jwenn yon pwazon patikilye yo rele yon dwòg. Se poutèt sa li imedyatman kòmanse chèche sibstans ki fè bèl bagay. Men, li pa konnen ke terapi dwòg se maji nan laj sa a manje kwit ak ke okenn pwazon p ap janm kapab fè okenn fonksyon itil. Li pa konnen tou ke tout maladi yo se akòz de kòz sèlman: grangou kontinyèl nan selil nòmal yo pou mank de nitrisyon natirèl, ak efè malfezan nan anòmal, manje kwit ak lòt sibstans pwazon; pa gen okenn twazyèm kòz. Se poutèt sa, gen yon sèl fason sansib pou libere tèt nou anba tout maladi yon fwa pou tout. Nou dwe totalman abstrenn nan manje ak dwòg ki pa natirèl, epi satisfè bezwen selil nou yo pa nitrisyon natirèl (kri veganism) pou kont li.

Dwòg, ki souvan konsidere kòm mwayen pou geri maladi, se, an reyalite, tèt yo kòz maladi yo. An jeneral, li

se yon erè terib ak trajik pou chèche nenpòt pwopriyete gerizon nan yon sibstans sentetik oswa nan yon nitrisyon endividyèl. Poutan, se erè sa a limanite te fè depi plizyè syèk. Pa egziste okenn sibstans gerizon nan mond sa a; Gen sèlman faktè espesyal ki lakòz maladi, lè yo retire tout maladi yo pral otomatikman elimine. Faktè sa yo se manje kwit ak pwazon yo ki mal rele medikaman.

Nonm jodi a trè fyè de sivilizasyon l ', men li se lwen ke yo te reyèlman sivilize. Sivilizasyon reyèl la ta dwe mezire pa sèlman pwogrè teknik, men PAR ANNOBLEMENT LESPRI AK NANM ENDIVIDI A, KONKÈT VIS AK ADDICTIONS, AK EMANCIPASYON ENtèlèkt IMEN A SOTI SpèSTISYON. Nan lòd pou satisfè dezi nòmal li pou manje, nonm jodi a boule 80 pousan nan pi bon kalite, manje natirèl sou dife a epi pote sou pwòp destriksyon pa kreye maladi atifisyèlman. Pou yo ka satisfè egoyis pèsonèl yo ak fyète yo, chèf nasyon yo simen semans rayisman ak ennmi pami pèp ki sou latè epi yo masakre youn lòt.

Menm reprezantan syans yo, ki rejte tout santiman mizèrikòd ak limanite, eksplwate non sakre syans lan san skrupil pou fè pwòp enterè niggard pa yo, epi nan fè sa yo piye moun nan fason ki pi san pitye.

Youn nan prèv ki pi frape nan inyorans la ak bak nan nonm "sivilize" jodi a se apwòch li nan kesyon kansè a. Pandan plizyè ane, li te chèche kòz ak tretman yon kalamite grav konsa nan sèten sibstans chimik espesifik, e li toujou ap kontinye rechèch san sans sa a.

Nan koneksyon sa a, mwen te prezante prèv irréfutable mwen yo bay anpil otorite nan mond lan de sa kat ane. Jodi a, mwen soumèt prèv sa yo ankò, nan yon fòm ki pi detaye ak anplifye, ilistre pa anpil egzanp konkrè. Poukisa divès ministè sante yo ak lòt otorite responsab yo kanpe konsa opoze e endiferan? Poukisa moun kontinye destriksyon terib manje natirèl yo? Poukisa yo fè

kontinye ranpli liv yo, jounal ak jounal ak rekòmandasyon kontradiktwa ak danjere nan fo vitamin ak rejim espesifik?
Kote konsyans ak byenveyans moun? Kote sa yo rele sivilizasyon an?

Se pou moun ki toujou ap pale sou sivilizasyon yo pwouve sa yo menm yo ase sivilize pou yo konprann lwa ki pi elemantè yo nan lanati ak konprann kisa sa vle di pou libere limanite anba tout maladi, double atant lavi a, triple oswa kat fwa nivo lavi a.

Nan koneksyon sa a, yon egzanp malere nan pi flagran disappropriation nan dwa lòt moun te soti nan byen lwen Los Angeles de ane de sa. Apre li fin li premye liv angle mwen an, yon dam nan Kalifòni, Madam H. Bulbeck, adopte yon rejim konplè pou manje kri.
Atire pa aspè imanitè lide a, li kòmande 30 kopi liv la epi li deside gaye bon mesaj la nan mitan zanmi li yo ak relasyon yo. Nan entre-temps la, li te aprann ke yon moun ki rele John Martin Reinecke ekri atik sou pwopriyete "itil" nan manje kri nan magazin "Let's Live" nan Los Angeles, li adrese l 'yon lèt epi li ba li yon kont sou metòd tretman li. ak rekiperasyon ki vin apre ni li ak mari l 'nan tout maladi yo te genyen.

Apre yo fin li liv mwen yo, anpil pasyan nan tout mond lan te adopte manje kri e kòm yon rezilta yo te geri nan yon pakèt maladi grav, sòti nan tèt fè mal senp ak maladi nan lestomak maladi kadyovaskilè ak kansè. Pasyan, ki pandan plizyè ane pa t jwenn okenn benefis nan konsèy "espesyalis yo" ki pi kalifye yo, e anpil nan yo te egzeyate nan lopital kòm ka san espwa, te reprann sante yo nan kèk mwa e kounye a yo kapab jwi tout benediksyon yon lavi aktif.

Moun ki abandone manje kwit ak lòt sibstans pwazon se iminitè kont tout maladi epi li ka gen konfyans gade pou pi devan pou yon laj vèt vèt nan sante ak vigè, gratis nan madichon an konstan nan maladi. Nan pwochen pati liv sa a, lektè a pral jwenn yon

seleksyon nan anpil lèt mwen resevwa chak jou nan men ansyen pasyan yo enkyete pou ede lòt moun nan rakonte eksperyans yo. Se nan lespri sa a ke Madanm Bulbeck deside ekri Mesye Reinecke.

Mesye sa a inyore dwa mwen sou pwòp liv mwen an, kopye soti mo pou mo chak youn nan sis maksim yo bay sou kouvèti liv mwen an! mete yo nan nimewo Fevriye ak Avril 1965 nan "Ann Viv" la. Magazin kòm yon pati nan yon atik ki gen tit "Adventures in Raw Foods", Lè sa a, li ofri yo vann plis enfòmasyon nan pri a nan $ 5. Men, sa ki pi kirye nan tout se lefèt ke nan yon nòt entwodiksyon editè yo nan magazin an konfime ke kontni sa yo fè pati ekriven nan atik la! Moun pa ta dwe li yon piblikasyon tankou "Ann viv" Magazin, ki siviv sou piblisite nan vitamin atifisyèl ak preparasyon "dyetetik".

Kounye a pou plis pase yon deseni, mwen te abandone lavi sosyal epi mwen te prive tèt mwen nan tout plezi. Mwen te trè frugal anrapò ak bezwen fanmi mwen ak tèt mwen, men mwen pa ezite pou yon ti moman depanse tout ekonomi mwen nan fè etid ak pibliye liv, 10,000 kopi yo mwen te deja distribye gratis nan òganizasyon syantifik. ak moun nan tout kwen tè a. Mwen te fè sakrifis sa yo pou m montre lemonn nan vrè chemen an pou yon lavi kè kontan ak natirèl, e pandan tout tan mwen te pwoteste ak kè m ak nanm mwen kont vann konsèy sa yo pou lajan.

Men jodi a Mesye JM Reinecke, ki fè yon pwofil sèvi ak lide mwen ak maksim mwen yo, mande yon frè $5 dola pou montre moun kijan pou yo manje. manje natirèl! Sa a se, tout bon, aspè ki pi twoublan nan kesyon an.

Isit la yo se ekstrè nan de atik yo nan Mesye Reinecke:

ANN VIV

Fevriye 1965 :

JOHN MARTIN REINECKE avanti nan manje kri

ÿ Nan seri atik prezan otè a bay opinyon li baze sou eksperimantasyon pèsonèl, plis anpil eksperyans li pandan l ap viv nan mitan ak etidye pèp ki gen anpil klima - rejim yo nan manje kri ak fwi ki bay sante. — Ed.

Manje kri ta dwe sèl nouriti moun pran. Manje manje kwit se yon abitid anòmal ki dwe elimine nan monn sa a si yo vle yon sante pafè. Nouriti moun ta dwe konpoze de selil vivan sèlman, paske manje kwit se kòz prensipal la nan tout maladi imen. Manje manje kri libere limanite anba tout maladi ak pwolonje span lavi moun nan 140 ane oswa plis.

Li se pi move krim pou abitye tibebe ki fenk fèt la manje kwit, paske se lè tout pwoblèm li yo kòmanse (Gade kouvèti premye edisyon mwen an "Kwit manje"). Byolojis yo dwe pwouve ke lanati te fè yon erè nan pa prezante nou ak manje nan yon eta kwit. (Premye edisyon, p. 32). Yon ti bebe nòmal deteste gou manje kwit, ki parèt apetisan sèlman pou moun k ap manje kwit manje a, menm jan opyòm sanble plezi ak dwòg la. (Premye edisyon, p. 33). Dife nan kwizin nan boule ak detwi 90 pousan nan valè a nan bon manje kri. (Kouvri premye edisyon mwen an).

Avril 1965 :

Nan premye je sanble enposib ke nou ta ka libere tèt nou nan prèske nenpòt maladi senpleman pa manje natirèl manje kri. Men, reyalite a se ke "enkwayab la" fasil vin tounen yon reyalite akonpli... (Premye edisyon, p. 45).

Li ta dwe devwa nan byolojis ak doktè yo ankouraje moun manje bagay natirèl; pa separe eleman nitritif yo fòme manje, men toujou manje yo kòm prèske antye ke posib nan pwopòsyon natirèlman balanse yo ak nan k ap viv, eta anvan tout koreksyon yo. Doktè ak byolojis pa ta dwe janm pale sou itilite separe

eleman nitritif endividyèl, men yo ta dwe mete aksan sou endispansab la nan manje konplè anvan tout koreksyon.

BÈF REZIME

Anjeneral pale, tout syans nitrisyon an ka rezime nan de pwen prensipal epi fè enkyetid tout limanite:

1.Nutrisyon imen ta dwe konpoze antyèman nan selil k ap viv anvan tout koreksyon. Se sèlman sa yo manje ki konpoze de selil vivan yo gen tout kalite ki nesesè yo satisfè demand yo nan òganis imen an.

2.Genyen tou de kò legim komen ak chwa nan lanati. Kò legim ki pi pafè ak trè nourisan yo se pi bon varyete fwi, legim vèt, nwa, sereyal ak rasin.

An brèf, lòm jwi yon sante pafè lè li manje sèlman ak manje kri; li malad nan limit ke li konsome manje kwit; epi li mouri lè li subsiste sèlman sou yon rejim konsa. (Premye edisyon, p. 24).

Nòt final pa Editè magazin an:

Akoz presyon devwar i pa pou posib pou Mr. Reinecke pou reponn lèt. Lè li resevwa $5, li pral voye pwòp meni-gid manje kri pa l pou chak jou ak resèt pou Etazini ak Twopik ak enstriksyon konplè. Sa yo pa nan fòm liv. Voye bay... - Ed.

Tan ak ankò nou te mete aksan sou lefèt ke tout fwi, legim ak nwa yo se manje pafè ki pi bon kalite, ak pwopriyete nitritif prèske idantik. Pakonsekan, tout "gid meni" ak resèt pou manje kri yo pa gen okenn valè syantifik oswa nitrisyonèl. Menm moun ki pi inyoran ka elabore pwòp pwogram dyetetik li, gide pa dikte yo nan apeti li ak sans li nan gou.

Lè m te resevwa edisyon Fevriye Magazin lan, mwen te ekri yon lèt bay Editè a, Mesye Kay K. Thomas, mwen kwè ke li ta kontan pwoteje dwa m nan lavni:

21 avril 1965 :

Mesye Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kalifòni.

Chè Mesye,

Se ak sipriz mwen te li nan nimewo fevriye "Ann viv" yon atik Mesye John Martin Reinecke ki te rele "Adventures in Raw Foods", kote ekriven an te kopye mo pou mo deviz yo sou kouvèti liv mwen an, "Kwit-Manje", e li te reprezante yo kòm pwòp kontni li. Tanpri korije enkonpreyansyon sa a nan pwochen nimewo ou a epi tanpri pran mezi pou anpeche yon ensidan menm jan an nan lavni.

Arshavir Ter Hovannessian

Malerezman, anviwon yon mwa apre, mwen te resevwa repons sa a ki pa satisfezan, kote yo te fè tout efò pou blanchi Mr. Malonèt literè Reinecke a:

12 me 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Pès.

Chè Mesye:

Konsènan lèt ou a nan dat 21 avril nou te ekri mesye John Martin Reinecke pou yon eksplikasyon ak sa a se sa li te konseye nou;

`Mwen te tcheke sou atik fevriye a epi mwen jwenn ke nan okenn kote mwen te kopye mo pou mo nenpòt pati nan deviz Mesye Ter Hovannessian yo. Tout deklarasyon mwen sou manje kri yo se pwòp panse mwen ak mo mwen rasanble nan 25 ane eksperyans ak etid akimile. Si mwen te fè nenpòt deklarasyon ki sanble ak li, Lè sa a, li se piman konyensidans epi li pa entansyonèl.

`Mwen ta kwè mwen gen youn nan koleksyon liv manje kri ki pi konplè nan peyi a, e pami yo mwen jwenn yon kopi ti liv li a.

Si mwen te kopye nan li, mwen ta ba li kredi. Mwen sonje ke yon zanmi te ban mwen ti liv li a sou yon ane de sa; e ke mwen te voye bay Misye Ter-Hovannessian $10 pou li voye kèk ti liv ankò pou zanmi m yo. Sa te sou yon mwa de sa. Jouk jounen jodi a mwen poko tande mesye Ter Hovannessian ni lajan an. Si li pa vle voye ti liv li yo pou mwen, lè sa a li ta dwe retounen lajan m ', paske mwen vle di sèlman koutwazi ak bon nan gaye benefis yo nan manje kri ki te sove lavi mwen 25 ane de sa.'

(siyen) John Martin Reinecke "Nan sikonstans yo ak nan gade nan deklarasyon Mesye Reinecke a ke li pa t 'apwopriye deviz yo sou kouvèti liv ou a, "Raw-Eating", nou pa fè okenn koreksyon nan Magazin ANN LIVE.

(siyen) KAY THOMAS, Editè-Editè.

An repons a agiman sa yo olye feblès mwen te voye lèt sa a:

27 me 1965 :

Mesye Kay Thomas, Editè-Editè. Chè Mesye:

Mwen regrèt mwen enfòme w ke mwen pa konsidere repons ou a nan lèt 21 avril mwen an kòm satisfezan.

Mwen rann magazin ou a responsab pou misappropriation Mesye Reinecke nan panse mwen ak deviz mwen epi mwen rezève dwa pou mande satisfaksyon.

Ou eseye jistifye twonpe piblik la pratike pa Mesye Reinecke, ki moun ki kontinye vann panse mwen a senk dola pa moso. Kanpay mwen an se sitou ki vize a ekstòsyon sa yo.

Konsènan $10.00, ke Mesye Reinecke reklamasyon li te voye nan mwen ak yon lòd pou liv, mwen regrèt di ke mwen pa resevwa ni lajan ni lèt nan men li.

ATERHOV

Korespondans sa a te fini lè Madanm Bulbeck te gen ase jantiyès pou m te voye nimewo Avril la nan Magazin "Ann Viv", kote, jan sa te montre pi wo a, gen plis egzanp malonèt literè. Mwen kite lektè a deside si "resanblans" ki genyen ant ekriti mwen an ak atik Mesye Reinecke yo se koensidans oswa fè espre.

Editè a pa ka souke responsablite sou zepòl li, paske li te byen konnen liv mwen an, ki te deja revize nan magazin li plizyè mwa anvan, pandan ke Mr.
Reinecke sèlman fè bagay yo vin pi mal ak eskiz san fondman ak kalumni. Konsènan kesyon pito san enpòtans sou dis dola li di ke li te voye ban mwen an, mwen mande piblikman pou m konnen non bank la oswa fason li te swadizan remèt mwen lajan an, sou sa mwen pa gen okenn enfòmasyon.

Tout rekòmandasyon nan rejim espesifik yo ta dwe konplètman siye lwen fas tè a. Limanite ta dwe klèman reyalize ke MANJE KIT KI PA BAY OKENN NOURI KELÒT E ke LÒM PA KANIVORE. Anplis de sa, KITE CHAK MOUN MANJE SA LI RENMEN E SOU FÒM LI VLE. Sa a se antyèman yon kesyon de gou endividyèl.

"Dyetetisyen" nou yo te tèlman konfonn sèvo moun ki gen lis long resèt ak meni, ke anpil moun panse mwen menm tou, mwen fè pati sa a fratènite "ekspè", e se poutèt sa yo souvan ekri m 'pou mande yon pwogram nan konsome. manje natirèl. Isit la mwen swete pwofite okazyon pou m bay yo tout yon repons kolektif.

Koulye a, pa ta dwe gen okenn pwogram dyetetik espesyal ankò, rekòmandasyon oswa orè pou nenpòt moun. Èt imen an ta dwe manje tou sa li anvi, chak fwa li kapab ak otan ke apeti li mande, menm jan ak tout lòt bèt vivan yo, soti nan yon foumi rive nan yon elefan. disponib pou yo; Konpare trèfl, zèb,

touf mòn, fèy pye bwa ak pikan dezè ak grenn, nwa, legim ak fwi.

Manje kri a ka manje yon fwa pa jou oswa dis fwa pa jou; li ka manje sou yon sèl kalite fwi oswa yon santèn kalite. Soti nan pwen de vi nan sante li pa fè okenn diferans, paske chak grenn manje legim kri pran separeman bay nouriti konplè nan tèt li. Manjè kri-a dwe gide pa lis rekòmandasyon "syantifik" oswa "dyetetik", men pa demand yo nan apeti l 'ak palè, ki pral toujou gid inerign li nan seleksyon an nan nitrisyon natirèl. Fason ki pi asire, ki pi an sekirite epi ki pi fasil se konsome manje nou an nan eta kote lanati te prepare ak prezante l ba nou, pa senpleman kraze l anba dan nou. Men, si yon moun gen tan ak lwazi pou prepare salad ak lòt plat melanje, li dwe manje yo.

imedyatman apre preparasyon, otreman nan kou nan tan moun pral kondwi nan direksyon pou nouvo dejenerasyon nan manje.

Moun pa ta dwe li liv ankò ki fè fas ak etyoloji maladi endividyèl yo, dyagnostik, terapetik, dwòg, vitamin, mineral, pwoteyin, idwoterapi, elektwoterapi ak lòt sijè ki sanble, paske tout maladi soti nan yon sèl kòz komen epi yo gen yon metòd komen pou geri. .

Anpil vejetaryen, e menm ki pa vejetaryen, ki eseye konsome yon ti kras plis fwi pase nòmal yo gen sipozisyon yo konsidere tèt yo kòm kri-manjè. Sepandan, pesonn pa ka konsidere tèt li kòm yon manje kri si li pran menm yon sèl manje kwit nan yon mwa, paske nan fason sa a li p'ap janm ka libere tèt li nèt anba maladi. Sa a se paske nan premye etap yo nan manje kri, yon sèten kantite selil malad ka tonbe nan yon eta nan dòmi ak pwolonje egzistans yo nan kondisyon sa a pou yon tan long. Lè sa a, yon sèl repa kwit yon mwa ka ase pou resisite yo epi bay yo opòtinite pou yo miltipliye ankò. Le pli vit ke yon manje kri pran yon ti moso nan manje kwit, asireman li bay selil malad sa yo ak nouriti fre epi ba yo yon nouvo kontra-lwaye nan lavi. Se poutèt sa, lè yon moun pa kapab libere tèt li nèt anba fleo maladi a, li dwe

Chèche kòz la nan transgresyon okazyonèl sa yo epi nan okenn lòt trimès. Pa ka gen okenn jistifikasyon pou defo sa yo.

Youn nan agiman ki pi san fondman kont manje konplè kri, ki pafwa rive m 'soti nan sèten peyi nò yo e sitou nan Angletè, se disparite nan kondisyon klimatik yo. Osi lontan ke moun ka jwenn yon ti ponyen grenn kri, pa ka gen okenn kesyon de yon mank de nitrisyon natirèl nan nenpòt ki peyi. Anplis de sa, nan lefèt ke manje kwit pa bay pi piti nouriti nan òganis imen an, dwe gen ase manje nan tout rejyon yo nan mond lan si moun jere yo nouri tèt yo ak soutni lavi. Lè nou elimine manje kwit nan rejim nou an, nou pa detounen anyen nan valè nitritif nouriti nou an; okontrè, nou libere tèt nou anba materyèl pwazon ak danjere. Tout siyifikasyon verite sa yo ka apresye sèlman pa moun ki te jwi benefis ki genyen nan manje kri pandan plizyè ane. Tout postulat "syantifik" sa yo kote byolojis yo eseye reprezante manje kwit kòm nouriti yo se konjekti san fondman ak alizyon anven.

Kòm zafè yo kanpe, nan moman sa a menm gen kèk peyi kote moun yo ap soufri nan yon "mank" nan manje epi yo anba menas konstan nan grangou, lè yon deklarasyon ofisyèl se tout sa ki nesesè pou akonpli mirak la long dire nan pote abondans nan mond lan. Malerezman, deklarasyon sa a senp ak klè ke CUIT KI BAY MANJE NATIRÈL AK KONVÈTI YO AN SISTANS NWIFYO pa parèt okenn kote, malgre lefèt ke deja an 1963, mwen te pote verite inkontwolab sa a nan atansyon tout otorite dirijan yo ak sèk syantifik yo. mond lan. Sa a se yon endikasyon frape nan ki jan pwofondman plonje nan limanite jodi a nan inyorans, prejije, sipèstisyon ak degoutans degoutan. Mo tankou sivilizasyon ak pwogrè sonnen twou lè yo aplike a moun ki malgre tout sa ki te di ak ekri, toujou refize admèt ke kwit manje se yon operasyon anòmal ak malfezan.

Yo di ke byolojis yo te fè pwogrè estrawòdinè nan konesans yo. Mwen sanble ke plis yo avanse, se plis yo dwe reyalize ke yo pa konnen anyen. Men, lè yo rive nan etap la kote yo lib rekonèt ke kont vrè bon konprann nan lanati pwòp konesans yo se pa plis ke yon smattering, li ka vre admèt ke yo reyèlman te aprann yon bagay.

Se pa nan mitan byolojis sa yo "anpiye nan konesans ak aprantisaj kontanporen" ke nou rankontre patriyach venere ki te viv jiska 140 oswa 150 ane. Nou rankontre moun sa yo nan yon distans jis lwen gwo sant aprantisaj yo, nan lestomak lanati, kote yo pasyèlman iminize kont mal ki te koze pa dwòg ak manje twòp dejenere. Konbyen tan lavi yo ta pi long ak an sante, si yo te epaye menm koripsyon pasyèl ke manje yo sibi kounye a. Sa ki ban m dwa ak kouraj pou m defye prèske tout konsepsyon syans medikal aktyèl la se lefèt ke 100 POUSAN MANJE BRUT METE YON FIN IMEDYAT POU TOUT MALADI RADIKAL AK SIMILTAN. Teste, epi w ap konvenki.

Mwen pa egzajere lè mwen konsidere kòm ansasen ak kriminèl tout moun sa yo ki, pa yon pretèks fantaisie oswa yon lòt, entèdi moun ki malad ak moun ki pa valab NITRISMAN NATIRÈL yo - legim fre ak fwi - ki se SÈL MWAYEN EFIKAS yo retabli sante yo pèdi. . Atravè inyorans deplorable yo, "syantifik sa yo" fè pi gwo masak pase Attila oswa Hitler te janm fè. Pa rekòmandasyon sòt yo, yo touye dè milyon de moun, jou apre jou, san okenn soulajman oswa relèv. Pami kriminèl san konesans menm jan an gen tout manifaktirè yo ak distribitè nan medikaman, bwason, tabak, rafine etaj, pen, vyann, sirèt, sik, te, kafe ak yon pakèt lòt pwodwi danjere tankou sa yo. Chak faktori ki pwodui sibstans ki pa natirèl, ki dejenere fè plis mal pou limanite pase bonm atomik yo.

Mwen mande tout imanitè yo pou yo fè sa yo kapab pou ede m pwopaje verite sa yo ni nan pawòl ki pale ni nan piblikasyon m yo.

Sa yo ki manje kri ki te geri maladi yo gen yon obligasyon espesyal pou mete detay yo nan rekiperasyon yo a dispozisyon laprès ak tout otorite ki responsab.

Finalman, se devwa bounden jounalis yo pibliye yon rezime deklarasyon sa yo nan kolòn yo nan jounal yo, epi mande yo konnen poukisa otorite yo pèsiste nan inaktivite letaji yo.

TWA PATI

Reyalizasyon yo nan RAW-ETING

Anpil lektè ekri m 'lèt pou mande m' sou siksè yo reyalize nan manje kri. Pou satisfè kiryozite yo mwen byen kontan ba yo kèk enfòmasyon enpòtan.

Yon ane apre piblikasyon an nan premye volim nan Amenyen mwen an travay an 1960, mwen te pibliye yon liv ki pi kout an pèsik, kote mwen te distribye 4 000 kopi gratis nan mitan divès enstitisyon, otorite ak laprès. Jounal yo ak peryodik Teheran te bay liv la yon resepsyon favorab e anpil nan yo te ekri revi long nan koneksyon sa a.

Liv la te resevwa anpil atansyon nan ti sèk Tribinal yo. La mari Altès Li Princess Shams Pahlavi, Mesye Mehrdad Pahlbod, kounye a Minis Kilti a, te envite m nan rezidans li e li te fè m konnen liv mwen an te onore nan atansyon Shah (wa MohamadReza Pahlavi), ki te enstwi l pou l fè plis. kesyon sou sijè a. Mon ti a kontan rikord ki mon’n fer sis oubyen set konsiltasyon apre avek Msye Pahlbod. Sekretè Jeneral Red Lion ak Sosyete Solèy la, Dr Abbas Naficy, ak Direktè Lopital Matènite Khajenouri, Dr AbulGhasem Naficy,

ak plizyè lòt espesyalis dirijan yo te fè lwanj opinyon mwen epi yo te pwomèt mwen koperasyon yo.

Yo te bay enstriksyon pou fè yon seri timoun nan youn nan òfelina yo lè yo manje kri. Anplis de sa, prensip yo nan manje kri yo te dwe adopte nan tretman an nan pasyan nan youn nan lopital timoun yo ak nan refòm nan sistèm nitrisyonèl nan youn nan pepinyè yo. Malerezman, nan pratik aktyèl mwen te rankontre ak divès obstak.
Talè konsa, mwen te vin fas a fas ak yon gwo lame doktè ak ofisyèl ki gen prejije, mwen te oblije antre nan nouvo lide yo. Sa a pa t 'pa vle di yon travay fasil. Tout zafè a te ranvwaye nan yon nivo konsa ke mwen te vin fatige ak abandone tantativ la ak pwofon regrèt.

Echèk sa a te pi plis deplorab, paske mwen te obsève tou pre kòman, akòz nitrisyon ki pa natirèl, ti bebe yo nan pepinyè yo te rete fèb ak malad, pandan ke nan lopital yo yo te konte sou vitamin atifisyèl, dwòg pwazon ak pwoteyin bèt yo. sekou nan anbreyaj lanmò sa yo timoun frajil, mèg ki, prive de lèt manman an ak nitrisyon natirèl, te gen lèt sèk ak pen blan kòm prensipal yo. Evidamman ajoute, se pa yon panse yo te bay nan nesesite nan nitrisyon natirèl, san fay.

Men, kontak sa yo, ansanm ak prezans mwen nan plizyè konferans medikal, te anseye m anpil leson enpòtan. Premyèman, mwen reyalize ke byenke pwennvi mwen mete devan yo se lwa ki pi elemantè ak senp nan lanati, yo dijere ak asimile sèlman pa moun ki gen gwo reyalizasyon edikasyon matche ak libète jijman ak endepandans lespri. Yon moun ki gen entèlijans medyòk pa ka anvizaje posiblite pou yon pwofàn kapab revolisyone tout syans medikal jodi a epi konfye konsepsyon dyetetik ki genyen nan monn syantifik la.

Se poutèt sa mwen deside pibliye yon volim kout an angle ak soumèt li bay atansyon pi wo sèk syantifik ak politik yo.
Simonte gwo difikilte, mwen te travay 16 èdtan pa jou pou m ekri liv la, apre sa mwen te fè tradui l an angle epi pibliye l nan

1963. Apre sa, mwen te retire 3,000 adrès ki soti nan plizyè liv referans epi mwen te voye anviwon 4,000 kopi liv la bay tout chèf sou latè, ak inivèsite, sant syantifik, òganizasyon entènasyonal, ak jounal prensipal ak peryodik. Aktyèlman mwen te siyen pi fò nan liv yo epi tache yon lèt ki akonpaye yo chak. Mwen te konsidere sa a fason ki pi rapid ak pi apwopriye pou pwopaje lide mwen yo atravè tout longè ak lajè mond lan.

Rezilta yo te depase atant mwen te pi bon. Plizyè milye lèt ak jounal mwen te resevwa pandan kèk mwa ki vin apre yo te kite m pa gen dout ke tout moun ki te dirije yo ak otorite yo t ap li liv mwen an avèk enterè, anpil nan yo te konfime verite lide m yo san ezite.

Pandan dènye ane yo, mwen pa sèlman abandone aktivite sosyal mwen yo, men mwen te tou konplètman abandone biznis pèsonèl mwen yo nan lòd yo konsakre tèt mwen nan liv mwen an lajounen kou lannwit. Poutan, sa ki etranj pou m di, gen moun ki panse mwen te pran konje nan sans mwen, jis paske, olye pou yo rasanble richès epi pran tan m ap manje, bwè ak fè plezi, mwen depanse tout ekonomi m nan piblikasyon kèk liv. , ke mwen distribye bay tout gratis.

Men, daprè mwen, pa gen okenn plezi nan lavi ki pi gwo pase satisfaksyon ki sòti nan sèvis dezenterese nou bay pwochen nou. Moun yo konstwi gwo bilding epi yo kontan wè yo. Kounye a, chak nan anpil lèt felisitasyon, apresyasyon ak remèsiman ke mwen resevwa chak jou nan tout kwen mond lan gen tout valè yon bilding pou mwen. Epi lè lèt la soti nan yon moun ki te geri anba yon maladi grav grasa konsèy mwen an e ki konsidere m kòm sovè l, pa gen okenn limit oswa limit nan kontantman mwen, ki vin pi plis toujou ak santiman ke tout bagay sa yo te fèt. fè san okenn salè.

Nanm mwen ap toumante lajounen kou lannwit lè m wè moun k ap peri toupatou kòm rezilta sa yo rele lanmò inatandi. Mwen klèman wè ke moun sa yo PA MOURI; yo fou TOUYE TÈT YO pou dedomajman pou yon plato plen anòmal ak atifisyèl

manje. Kè m ap senyen lè m wè yon manman ki pè anpil k ap rache fwi ki pi nòb nan men pitit li inosan epi li mete pen, lèt ak vyann ki ka touye moun nan men l pito.

Nan premye liv angle mwen an, mwen te touche prèske tout yon ti tan pwoblèm ki enpòtan. Nan volim sa a, mwen te anplifye kèk nan deklarasyon anvan mwen yo epi mwen te pale sou plizyè kesyon enpòtan yon ti jan pi long, ki fè sijè a pi konpreyansib pou piblik la an jeneral. Sepandan, anvan m fini liv la, mwen ta renmen fè lektè a konnen resepsyon premye liv angle mwen an te resevwa a, ansanm ak lòt piblikasyon m yo.

Kopi lèt mwen te adrese a chèf yo ak lòt otorite dirijan nan mond lan

Tanpri onore mwen lè w aksepte yon kopi liv mwen an ki gen dwa "Raw-Eating". Mwen sensèman espere ke w ap jwenn li posib pou w konsakre kèk nan èdtan presye ou yo nan lekti liv la.

Lè yo konsidere manje kwit kòm yon nitrisyon nòmal pou moun, limanite an antye te pran wout fatal pou detwi.

Adopsyon nan lide ak pwopozisyon yo ekspoze nan liv la pral pi gwo benefis pou byennèt nasyon w la.

Kèk kopi ak ekstrè nan repons yo resevwa yo:

Lèt Ekselans Misye Amir Abbas Hoveyda, Premye Minis Pès la:

Teheran, 18 oktòb 1965

Mesye AT Hovanessian,

"Mwen resevwa lèt ou a ak liv ou te voye avè l la. Pandan ke mwen regrèt lefèt ke akòz presyon twòp nan travay jiska dènyèman mwen pa t 'kapab jwenn lwazi nan li liv ou a, mwen remèsye ou anpil pou prezante li ban mwen."

(Siyen) AMIR ABBAS HOVEYDA, Premye Minis.

***

Anbasad Ameriken, 29 jen 1964.

Chè Mesye Aterhov:

Yo resevwa lèt ou a nan 28 mas 1964, ki te adrese Prezidan Johnson nan Mezon Blanch lan, ansanm ak kopi liv ou an, 'RAW-ETING'.

Anbasad la resevwa enstriksyon pou l transmèt ba ou sa Prezidan an apresyasyon pou reflechi ou nan bay li yon opòtinite pou wè liv ou a.

WALTER G. RAMSAY,

Estaf Asistan Anbasadè a, Teheran.

***

Windsor Castle, 27 avril 1964

Chè Mesye Aterhov,

Rèn nan kòmande m pou m di w mèsi pou lèt ou te voye bay The Prince of Wales, ak pou kopi liv ou te ekri a.

Monwa te panse li trè bon pou ou voye liv sa a bay pitit gason l lan, e mwen dwe voye remèsiman sensè Rèn nan ba ou.

MARY MORRISON, Windsor Castle, Lady-in-Waiting, Angletè.

***

Paris, 29 AVR. 1964

Monsieur,

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez destinataire aimablement.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(Siyati) Secretaire Particulier.

***

Moskou, 21 jen 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Mwen rekonèt ak remèsiman mwen resevwa liv ou a 'RAW FOOD SE PRENSIP NITRISYON', m ap gade ak enterè.

S. KURASHOV, Minis Sante Piblik, urss.

***

Phnom-Penh, le 9 Janvye, 1965

Monsieur,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de l'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les experiences que vous poursuivez sur l'alimentation.

Avec tous mes encouragements je vous prie d'agreer, Monsieur, l'assurance de ma haute consideration.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Chef de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11''' Out, 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Avèk anpil plezi mwen resevwa bèl liv ou a ki gen tit 'KRI-MANJE'. Non liv la ban mwen yon pwofon kiryozite sou sa li yo.

Apre mwen fin pase nan liv la mwen konvenki tout verite ou te ekri nan liv la...

Liv la tèlman presye pou mwen. Mwen kenbe li kòm yon souvni inoubliyab nan men ou.

Kounye a, èske m mande w pèmisyon pou m tradui liv sa a nan lang Kanbòdyen an pou l bay nasyon m nan pi gwo avantaj. Mwen espere ke nouvo dekouvèt ou a nan yon nouvo syans pral fè yon nouvo vire nan siviv nan limanite kòm yon antye.

CHUON NATH JOTANNANO,

Chèf Siprèm mwàn yo nan Kanbòdj.

***

Phnom-Penh, le 25 Juillet, 1964.

Monsieur,

En accusant réception de votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer ke ce livre m'a beaucoup enterè et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

LA KAY BLAN, 1ye jen 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Mèsi paske w te voye yon kopi dènye liv ou a ban mwen. map chache

pi devan pou kèk èdtan gratis lè mwen pral gen yon chans li li nan kèk detay.

RICHARD W. REUTER, Asistan Espesyal Prezidan ak Direktè, Food For Peace, USA

***

Luxembourg, 13 me 1964.

Chè Mesye,

Gran-Duchesse a ak Ereditè a, Grand-Duke Liksanbou, mande m 'resevwa lèt jantiyès ou a nan 23 mas 1964, kote ou te voye yo liv ou a 'Kwit manje'.

Otè wayal yo te touche anpil atansyon sa a e yo mande m pou m voye w. Pi bon mèsi yo. Yo pral li liv ou a ak anpil enterè.

Gwo Germain FRANTZ, Èd-de-Kan.

***

Taiwan, 18 out 1964.

Chè Mesye Hovannessian,

Mwen te li ak enterè lèt ou a nan 12 me ansanm ak la volim ki fèmen sou `Kwit manje'. Li se yon rekòmandasyon ki ankouraje anpil reflechi ke ou te fè pou limanite an antye, e mwen panse ke li merite atansyon atansyon pa moun ki konsène ak sante nou menm ak jenerasyon k ap vini yo. Tanpri aksepte remèsiman sensè mwen pou refleksyon ou lè w te voye liv sa a pou mwen.

CHEN CHENG, Premye Minis Repiblik Lachin.

***

Teheran, le 18 oktòb 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la réception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au President Tito.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, Konseye.

***

Transport House, Lond, 29 avril 1964.

Chè Mesye Hovannessian,

Se te trè janti ou te voye ban mwen yon kopi flater liv ou a `RAW-ETING', mwen pral pwofite premye opòtinite pou etidye prensip dyetetik ou pwopoze yo.

AL WILLIAMS, Sekretè Jeneral,

PATI TRAVAY LA

***

Washington, 15 me 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Mèsi pou kopi liv ou a, Raw-Eating', ke mwen te resevwa dènyèman. Yo te note sa li yo, e mwen apresye atansyon w lè w voye l.

JOHN M. BAILEY, Prezidan, COMITE NASYONAL DEMOKRATIK.

***

Berne, 26 fevriye 1964.

Mesye,

Nou rekonèt nou resevwa epi nou swete remèsye ou pou yon kopi ti liv ou a ki gen tit:

Raw-Eating (yon sondaj jeneral). Tout moun dwe rekonèt matyè premyè entegral nan kò l ', ke nou te li ak enterè.
Avèk konpliman nou yo,

SÈVIS SANTE FEDERAL SWISS,

Chèf Kontwòl Alimantè, RUFFI.

***

Pòtoprens, 16 jiyè 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Mèsi anpil pou liv ou a ki rele `Raw-Eating'. Liv sa a pral li soti nan kouvè nan kouvèti paske li te abòde yon pwoblèm ki pral nan benefis peyi mwen an jeneral.

Mwen espere ke rekòmandasyon ou nan liv la pral satisfè kondisyon yo nan tout epi yo pral pi bon vandè a ane sa a.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET DE LA POPILATION, GERARD PHILIPPEAUX, SEKRETÈ DE ETA,

Repiblik d'Haiii.

***

Bèlen, 4 jen 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Prezidan Repiblik Demokratik Alman an, Walter Ulbricht, eksprime remèsiman sensè li pou ti liv ou voye ba li a.

Kòm dabitid, deklarasyon ou yo ka kritike an detay - anpil nan li siman ke yo te pi wo a tout enkyetid nan espesyalis la: doktè a, syantis nitrisyonèl la, elatriye Men, nou byen dakò ak ou ke tout efò yo ta dwe fè pou pote sou yon sistèm son nan nitrisyon.

Gouvènman Repiblik Demokratik Alman an, e espesyalman Ministè Sante a, bay anpil atansyon sou kesyon sa a. Yo nan lòd yo kreye yon mòd k ap viv an sante, gen yon komite ki te fòme isit la an reta, youn nan objè ki se popilarizasyon nan prensip ki kòrèk nan nitrisyon.

HUTH, Konseye anchèf, Chanselye Deta.

***

La Habana, 24 out of 1964.

Estimasyon doktè:

Akuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza ki aprecio trè sensèman ak espere jwi nan lekti ak rekonesans nan menm, las ideas and orientaciones valiosas kesu experience in this material nos transmite por intermedio de su lectura.

Dr JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTR-DE SALUD PUBLICA, Kiba.

***

La Paz (Bolivi), 10 jiyè 1964.

Mèsi anpil pou kopi gratis liv ou sou 'Manje kri'. Mwen poko li li, epi sèlman ale sou kèk chapit. Lide yo ou eksprime nan yo yo enteresan byenke kontwovèsyal. Mwen poko nan pozisyon pou m fè kòmantè yo, men mwen vle fè w konnen resepsyon liv ou a ak enterè li te souke nan mwen.

Doktè GUILLERMO JAUREGUI G. Minis Sante Piblik.

***

Beograd, 20 avril 1964.

Sa a se pou di ou mèsi pou voye m 'kopi flater nan liv ou a ki rele 'RAW-ETING', ki pral sètènman reveye yon gwo enterè nan mitan moun ki konsène ak pwoblèm yo nan nitrisyon adekwat.

MOMA MARKOVICH , Sekretè Federal pou Sante ak Politik Sosyal.

***

Lèt ankourajman ak rekonesans yo te resevwa tou soti nan pèsonalite sa yo:

Rèn nan Netherlands; Wa Denmark la; wa a nan Syèd; Wa Bèljik la; Antonio Segni, Prezidan Repiblik Itali; Adolf Scharf, Prezidan Otrich; Fransico Orllch, Prezidan Kosta Rika; S. Radhakrishnan, Prezidan peyi Zend; de Lisle, Gouvènè Jeneral Ostrali; Urho Kekkonen, Prezidan Fenlann; Eamon de Valera, Prezidan Iland; P. Van de Calseyde, MD

Direktè Òganizasyon Mondyal Lasante, Copenhagen, Denmark; Miss la Marsh, Minis Sante Nasyonal ak Byennèt, Kanada; CH. Shapirah, Minis Enteryè, Izrayèl; Alfonso Ponce Archila, Minis Sante, Gwatemala; Abbebe Retta, Minis Sante Piblik, peyi Letiopi; Yuichi Saito, Ofisye anchèf lyezon, Ministè Sante ak

Byennèt, Tokyo; Shri Mohanlal Vyas, Minis Sante ak Travay, Gujarat, peyi Zend; MacEntee, Minis Sante, Iland; Marga AM Klompe, Minis Sante, Netherlands; Giorgio Borg Olivier, Premye Minis Malta; Gudrun Sanz ak Elsie Waerndt, Fondasyon Nobel, Syèd; J. Grimond, Leater nan Pati Liberal Lond; Pierre Werner, Premye Minis Luxembourg; Sean F Lemass, Premye Minis Iland; Robert G. Menzies, Premye Minis Ostrali; Mehdi Nawaz Jung, Gouvènè Gujarat, peyi Zend; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, Gouvènè Madras, peyi Zend; SK Patil, Minis Manje ak Agrikilti, peyi Zend; PC Sen, Minis anchèf nan West Bengal, peyi Zend; William Gopallawa, Gouvènè Jeneral Seylon; Lester Pearson, Premye Minis Kanada; Sampurnanand, Gouvènè Rajastan, peyi Zend; Shri Partap Singh Kairon, Minis anchèf Punjab, peyi Zend; Robert Fraser, Otorite Televizyon Endepandan, Lond: Mr.

Sarnoff, Prezidan, National Broadcasting Company, New York, elatriye sou…

Lèt yo te voye nan anpil peyi men jan ou remake, kèk nan lapòs yo te voye bay politisyen nan peyi ki pi fèb ak plis grangou ak povrete ak lòt pwoblèm akòz fo politik yo, danjere ak anti-libète yo, kidonk si yo chanje fason yo. epi ede pèp yo Lè sa a, yo ka vin yon nasyon rich ak lapè devlope. Veganis kri se yon kle pou yo si yo chanje fason yo.

Avi sa a te pibliye nan ògàn ofisyèl Sosyete Vegan an, Grann Bretay (Septanm 1964): "Pèt trajik pitit gason l '10-zan ak pitit fi 14-zan l' pa sa li te vin konnen kòm nitrisyon anòmal, te fè Arshavir Ter Hovannessian fè yon etid pwofon sou rejim alimantè — rezilta a se nan 'RAW-ETING', yon ti liv (7/2d) nou kontan te resevwa nan men Teheran.

Nan yon fason konvenk li detwi prèske tout lide prejije nou yo sou rejim alimantè, e menm vejetalyen, ak manje kwit yo, ka santi yo yon ti jan souke.

Pa gen okenn sans sou vitamin sentetik e petèt nan aderans dirèk li nan manje kri li ka te montre wout la wonn bogey nan vitamin B12 ak lòt 'esansyèl' vitamin.

Nou pa ka bay agiman l 'yo, men nan pitit fi l', sis-zan Anahit, ki pa janm konsome yon sèl ti moso nan manje kwit oswa dejenere nan lavi li, se yon prèv frapan nan efikasite nan rejim alimantè a li te evolye, epi ke nou site isit la ..."

Lè sa a, yo enprime, an antye li, apendis yo bay nan fen a liv, osi byen ke foto Anahit la.

***

Wilmslow, 20 avril 1964:

Mèsi anpil pou jantiyès ou nan voye yon kopi Raw-Eating'. Mwen sèten lide a se fondamantalman son epi nou konnen kalite ratrapaj imans nan yon rejim manje kri.

Si ou renmen voye yon foto bèl pitit fi ou Anahit pou mwen (tankou sou kouvèti dèyè a), mwen pral kontan pibliye li nan THE BRITISH VEGETARIAN pita nan ane sa a ansanm ak apendis nan liv ou a.

GEOFFREY L. RUDD, Sekretè & Editè, SOSYETE VEGETARIAN LA

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Angletè.

***

Malaga, 28 me 1965.

Chè zanmi,

Tanpri voye ban nou yon fwa yon douzèn kopi ekselan liv ou sou 'Kwit manje'. Nou pral voye remèt san pèdi tan sou bòdwo, nan pousantaj re-vann. Nou pral fè yon toune konferans nan Angletè ak Wales sa a otòn, epi yo pral espere sèvi ak liv la nan bon avantaj la.

H. JAY DINSHAH, Prezidan, THE AMERICAN VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Etazini

***

Pitit gason defen Dr Bircher-Benner a, Dr Ralph Bircher, mete yon sis paj dirijan atik nan DER WENDEPUNKT, ògàn nan Klinik Bircher-Benner nan Zurich (Me, 1964), anba tit "Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung" (Tout oswa Pa gen anyen-Doktrin nan Nitrisyon), ki ka apeprè rezime jan sa a:

"Nan de kwen diferan nan mond lan, de konplètman opoze doktrin sou nitrisyon yo te mete devan. Nan Kalifòni, yon eksperimantè yo te rele Wirnitz te konkokte yon poud nitrisyonèl prèske san gou ki soti nan yon melanj de 48 pwodui chimik. Avèk "manje" atifisyèl sa a, li fè eksperyans sou 18 prizonye epi, san li pa tann rezilta yo, li fasilman dewoule kandida a bay jounalis yo twò bonè." Apre li fin pale yon ti kras plis sou absurdite sa yo rele syantifik sa a, evalè a kontinye. ; Yon lòt bò, nou gen sou tab revizyon nou an yon ti liv ki gen yon ansèyman totalman opoze sou nitrisyon, ki reprezante yon pwennvi 'Tout-oswa Pa gen anyen': Aterhov/Raw-Eating. Piblikasyon an doue ak rezònman solid, yo ekri nan ekselan angle epi li se yon rezime de volim masiv Amenyen.
Youn wè nan li prezans pitit gason an nan ansyen kilti segondè nan Aryana. San yo pa ti konfyans nan tèt li... li reprezante pi bon kalite nouriti legim kòm manje ki pi natirèl ak sèlman kòrèk pou èt imen an, ak nan laj nou an k ap chèche konpwomi li fè sa ak yon absolite fre, kareman supermoun ke nan tout pwobabilite li. ta peye pou tradui ti liv sa a an Alman."

Apre yo fin rezime pwen esansyèl konsepsyon mwen yo youn pa youn, ekriven an mansyone sèten reyalite syantifik ki pale an favè mwen;

"Deja karant ane de sa Walter Sommer te mande poukisa Bircher-Benner pa te ale twò lwen nan pèsepsyon li kòm deklare manje kri sèlman nouriti pou moun. An favè Aterhov se lefèt ke dapre dènye envestigasyon yo (Reader's Digest, Janvye, 1964)

moun te aktyèlman viv sou (prèske pi bon kalite) manje legim anvan tout koreksyon pou yon milyon ane ak yon mwatye ak kidonk, yon moun ka asime, li te rive nan pi wo devlopman natirèl li. An favè Aterhov yo se reyalizasyon an frape nan mank nan balans jodi a ant eleman nitritif ak vitamin, 'grangou a ankouraje', 'peryòd la nan latansi (Dammerungszone) nan maladi sante', wòl nan 'tèren' nan maladi enfeksyon, ekonomi an gwo nan metabolis pandan nitrisyon legim fre, siperyorite byolojik nan pwoteyin legim, espesyalman nan manje kri, entegrite nan nitrisyon, ki pa janm dwe fache, ak pwospè nan nitrisyon sa yo nan fè fas a mank nan lemonn nan manje. ”

Dapre revizyon an, gason vag ant de poto ekstrèm sa yo. Dapre li, li ta gen dwa "pa janm repoze nan mitan an." Epi li konseye lektè a kanpe pi pre Aterhov pase Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28 fevriye 1964.

Chè Mesye,

Mèsi paske w te wè liv ou a Raw-Eating'. Si w konnen lis nou an nan piblikasyon w ap reyalize ke nou dakò ak tout kè w ak prensip fondamantal ou. Nou gen senpati total ak pwennvi ou e inevitableman, nan limyè de aktivite konpayi sa a, dakò ak konklizyon ou yo.

Nou renmen apwòch ou sou sijè a nan manje pou timoun yo. Li trè bon vre. Li tèlman vre ke jèn timoun nan gen gou natirèl li pou fwi kri fè espre detounen an favè manje kwit. Epi nou admire tretman konplè ou sou sijè ou a, paske nan espas 53 paj ou te sètènman pote bay tout agiman an favè, kit nan pwen de vi nan yon vi ki an sante, oswa nan simonte ak/oswa anpeche maladi, ak pran an kont la

enplikasyon medikal ak ekonomik, menm manyen rezilta etik pou mond lan an jeneral.

... Malerezman moun ki ta byenfè yo pa resevwa akklamasyon ak lòt rekonpans (materyèl) sof si yo travay atravè 'etablisman an'. Sinon, sa ki ta ka youn pa fè ak menm yon dizyèm nan dè santèn de milye de liv ke yo bay pou 'rechèch' pa syantis ki trè souvan sèlman trase vid apre yon tan, menm si rezilta yo pa te aktyèlman fè mal.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Angletè.

***

Meksik, DF 23 avril 1964.

Chè Mesye Hovannessian:

Nou fèk resevwa liv ou a RAW-ETING' epi sèlman nan yon aperçu, mwen reyalize ke li se byen enteresan e ke w ap reyèlman fè yon bèl travay ap eseye konvenk moun ke pi bon an nan tout se yo swiv nati a san yo pa modifikasyon yo absid ke limanite te fè ak li.

Eng. CARLCS PRIETO LOSANO. Manadjè Jeneral. INTER - ASSN AMERIKEN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexico 4, DF

***

Friends House, 13 avril 1964.

Liv ou sou Manje kri' te vini nan Konsèy Sèvis Zanmi e mwen te enterese li li. Mwen pral voye li nan Library of Friends Vegetarian Society, kote mwen espere ke li ka itil lòt moun.
Mèsi pou bon travay ou te fè nan ekri ou ak nan viv fason sa a senp ak manje yo kri natirèl. Li sanble yon siy espwa pou manje nan lemonn ak pou lapè sou tè a. Mwen kwè li

ta dwe fè nou pi sansib a limyè espirityèl. Kounye a mwen se 'vegan' (vejetaryen, pa pran ze, lèt, siwo myèl elatriye), kidonk mwen apresye sijesyon ou yo, epi mwen rekonesan ke plis moun ap vin wè sa a kòm yon bon fason pou viv. Gen kounye a divès sosyete, imanitè ki vejetaryen ak renmen lapè, e sa yo ta dwe ede nan direksyon inite mondyal la.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Pèp Izrayèl la, 22 janvye 1965.

Chè Mesye,

Apre ou fin li liv ou a Raw-Eating', nou ta renmen li lòt liv ou an angle... Si moun ta sèlman panse ak konprann ke yo ka pi an sante ak pi kontan san tout fatra yo ap pran nan kò yo! Ou se yon pwofèt nan tan nou an.

M. NEZAH, Doktè Naturopati, Pres. Izrayèl Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hachiv'a, Izrayèl.

***

Chè Mesye:

Mwen te li liv ou a Raw-Eating' e mwen renmen li anpil. Li trè enteresan nan tout aspè yo, paske manje a dwe manje jan lanati pwodui li.

Pwen fondamantal ou yo se menm jan ak sa mwen te soutni nan liv mwen yo ak ekriti yo, depi lontan... Mwen ta renmen tradui li an Panyòl, si ou aksepte lide a. Si w pa enkyete w, tanpri voye yon kopi pou mwen. M ap fè yon revizyon sou li pou yon magazin Panyòl: Bionomia, pibliye nan Madrid, Espay...

A. Severon, Doktè Naturopati, Colunga, La Riera, Espay.

***

Boston, 5 jiyè 1966.

Bonjou Mesye Aterhov:

W ap jwenn dis dola pou sèt nan ti liv ou yo ki rele Raw-Eating'. Sa ap kite yon balans twa dola pou kouvri depans pou poste kòm anpil nan bilten No.1 ou posib.

Nou enterese anpil nan bilten nimewo 1 ou a paske se entansyon nou pou voye yon kopi li pa lapòs bay anpil moun ki ekri nou konsènan pwoblèm sante yo. Nou santi nou sèten li pral yon benediksyon pou anpil moun.

N ap apresye si w ba nou pèmisyon pou n fè kopi bilten nimewo 1 ou an mimeografi paske, nan kou, nou pa ta konsidere fè sa san pèmisyon w. Si yo bay pèmisyon nou p ap ajoute oswa soustraksyon yon sèl mo. Nou se yon Òganizasyon san bi likratif e nou sensèman anvi ede limanite ki soufrans jwenn wout pou yo retounen nan sante nati te vle pou nou genyen an. Nou konvenki ke ou menm tou motive pa menm dezi a.

Mwen espere, chè Mesye Aterhov, ou pral bay sa a atansyon pèsonèl ou epi kite m 'tankou de ou pa lapòs ayeryen osito ke li bon pou ou fè sa. Nou pral apresye tou anpil si ou mete kèk nan bilten Nimewo 1 ou a nan lèt lapòs ou a."

Fondatè, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL-PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Tesla, Thomas Edison ak Francis Richards te òganize an 1908 kòm "Sosyete Rechèch Fondamantal". ANN WIGMORE, DD
Prezidan Egzekitif, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23 jen 1966.

Chè frè mwen:

Ekriven an dènyèman te antre nan posesyon liv ou ekri ak eklere, ki gen tit Raw-Eating ', e li te renmen anpil lekti li yo. Li vle ofri w sensè felisitasyon li sou prezantasyon sa a aprann, epi an patikilye pou sipò kouraj ou ak andòsman ou manje manje natirèl ki pa kwit.

Pwosedi dyetetik sa a depi lontan te abònman seryezman, an reyalite, lè li te angaje nan envantè de enstriman terapetik elektwo-mayetik, li te ekri plizyè alimantasyon pou doktè ak enfimyè sou 40 ane de sa oswa pandan 1926, ki te rekòmande yon dominasyon nan 'kri'. manje nan rejim chak jou...

Ekriven an te fè tou rechèch long nan domèn emanasyon elektwomayetik ak radyasyon, epi pita nan matyè enpòtan nan chimi agrikòl, ki enplike non sèlman kantite, men kondisyon kalitatif pou satisfè bezwen alarmant limanite jodi a...

Anvan ou kontinye pi lwen, èske nou ka mande si nenpòt nan anvan ou yo volim yo te ekri an angle? Yo obsève ke youn nan yo te pibliye nan Amenyen. Si se konsa, ekriven an ta renmen etidye menm bagay la pou asire w yon degre pi konplè nan konpreyansyon travay imanitè estime ou.

Nan fason pou eksplikasyon, ka li dwe deklare ke ekriven an te konsakre konsiderab tan ak efò yo fini nan yon trete konplè, ki se sou konkli, ki gen tit The Supersensible Rescue of Man', ki tout bon kouvri yon sijè pwofon...

Anvan ou sispann missive sa a, èske ekriven an ka di ke liv ou a se yon kontribisyon enpòtan pou limanite e li merite lekti ak etid toupatou? Man echwe nan kalkile ke lavi plant la se sèlman faktori a manje ki satisfezan, e ke ni bèt la ni li pa ka egziste san plant la, yo kreye ak bay nan fòm asimilab mineral yo vital ak esans nan yon eta òganik pou aliman li. Li sanble toujou konsidere

'kri' kòm pa rafine, brit, enkonpetan ak prepare pou itilizasyon li oswa plezi...

Jan gwo Doktè Alexis Carrel te ekri plizyè dizèn ane de sa: 'Gason pa ka swiv sivilizasyon modèn nan kou aktyèl li, paske yo dejenere. Yo te kaptive pa bote nan syans yo nan matyè inaktif. Yo pa te konprann ke kò yo ak konsyans yo sibi lwa natirèl, ki pi fènwa pase, men kòm inexorable kòm, lwa yo nan monn sideral (astral). Ni yo pa konprann ke yo pa ka transgrese lwa sa yo san yo pa pini yo. Se poutèt sa, yo dwe aprann relasyon ki nesesè nan linivè cosmic la, nan moun parèy yo, ak nan pwòp tèt yo anndan yo, ak tou sa yo ki nan tisi yo ak lespri yo. Si li ta dejenere, bote sivilizasyon an, e menm grandè linivè fizik la, ta disparèt.' Doktè Carrel souvan fè referans ak lefèt ke bilding nan pi plis ak plis gwo lopital pa simonte nesesite pou fè fas ak kòz olye ke kontinyèlman fè fas ak efè pou kont li.

Kidonk, nou gen anpil bagay pou nou fè pou nou edike limanite epi pou nou retounen nan fondamantal natirèl, bon sans ak akonplisman devwa nou yo ak responsablite nou yo.

Dr ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kalifòni USA

***

Allegany, NY 28 oktòb 1966.

Chè Mesye Aterhov,

Youn nan liv ou yo 'Raw-Eating' te vin nan men m 'e mwen menm anpil enpresyone pa kontni li yo; tèlman, ke mwen te adopte rejim nan Manje kri. Mwen gen yon fèm isit la kote mwen ogmante pwòp fwi, nwa ak legim mwen an òganik, epi mwen enterese ede lòt atravè Manje kri pou yo rive jwenn sante pafè; Se konsa, avèk sa a nan tèt ou, mwen voye yon bouyon labank pou $20.00 pou kouvri peman pou 30 kopi.

liv ou a. Epitou ta apresye plizyè kopi bilten nimewo 1 ou pou bay zanmi m yo...

Mwen pral fè tout sa mwen kapab pou ankouraje liv ou a nan peyi sa a paske li te ede m 'jwenn yon bon fason pou vrè sante. Mwen gen yon gwo swiv isit Ozetazini e mwen dedye a kòz BON SANTE atravè manje ak viv dwat. Mwen se yon manm Sosyete Ijyèn Natirèl Ameriken an. Mwen gen entansyon kontinye gaye levanjil Manje kri a atravè liv ou a epi mwen kwè ke li pral pote anpil plis lòd nan pi gwo kantite pou liv ou a. Mwen gen yon bèl fèm isit la, e si ou vin nan peyi sa a, ou byen akeyi pou vin rete kòm envite mwen.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, Nouyòk. Prezidan nan GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Peace: Good Will Towards Men"*

***

Meadows of Dan, 1ye septanm 1966:

Chè Zanmi, Mwen se yon vejetalyen ak manje kri, mwen preche ak anseye sa a. Mwen jwenn bilten nimewo 1 ou a nan Repòtè Mòn Siyon an epi mwen koupe l e mwen fè yon reimprime pou bay gratis... Èske mwen te pile sou pye ou nan fè sa san yo pa mande ou, epi ou ban mwen dwa pou enprime plis nan sa yo bay gratis bay zanmi malad mwen an?... Mwen gen yon liv presye 'Nature The Healer' pa John T. Richter, men mwen bezwen wè sa ou di. Tanpri voye m 'Kwit-Manje', epi si sa a egal ak Nature The Healer mwen pral bezwen anpil nan yo bay moun parèy mwen yo. Mwen se yon ekriven feyè tou, men mwen pa yon doktè...

11 desanm 1966:

Mwen te plis ke kontan resevwa liv yo ansanm ak bon lèt ou a... Zanmi, mwen panse liv ou an tèt; Mwen t ap chèche yon pi piti pase Nature The Healer. Pa gen pi bon travay pase eklere moun sou valè manje kri. Mwen panse ke liv ou a sèvi bezwen mwen kounye a, otan ke liv la pi gwo, epi li pote plis bon bagay tou. Wi, mwen ka sèvi ak liv ou voye yo... Mwen bezwen kèk lòt nan liv ou yo

liv. Mwen pral fè yon vwayaj misyonè nan Florid epi mwen ta ka itilize anpil nan liv ou yo nan vwayaj sa a. Mwen soti nan gaye manje kri nan fòm sa a, epi mwen menm tou yo rele yo pran sèten ka sou jwenn yo sou yon rejim alimantè kri. Kounye a, yon dam kouche nan pwen lanmò, doktè yo prèske abandone pou l mouri. Li sipliye m pou m ede l nan rejim alimantè a, mwen espere fè sa byento...

Madam IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. USA

***

Izrayèl, 22 out 1966:

Trè Chè Mesye Aterhov. Se ak anpil plezi jodi a mwen fin li ekselan liv ou a RAW-ETING'. Si yon jou limanite pral konprann enpòtans manje natirèl, sa a pral kòmansman yon nouvo epòk nan istwa lavi moun; li pral tou senpleman PARADI a.

Avèk pèmisyon w, kite m prezante tèt mwen. Non mwen se Joseph Razon, mwen gen 43 ane, mwen te vin ann Izrayèl de sa twazan epi mwen travay kòm yon doktè nan Kupat Holim Medical Organization. Mwen pa santi mwen kontan nan travay woutin mwen chak jou, paske mwen oblije preskri dwòg (pwazon). Menmsi mwen eseye preskri pi piti kantite posib (primum non nocere), mwen pa satisfè ak pratik pwazon mwen an! Mwen dwe travay paske mwen se yon gason marye! Madanm mwen se Teheran... Lè m fin li liv ou a, mwen te panse ekri w epi mande w si w ta ka voye kèk literati nan lang Pès la pou madanm mwen. Mwen sèten ke si li li sou manje natirèl ak efè li sou òganis imen an, li pa pral oze nouri pitit nou an (nou ap tann yon ti bebe) ak eleman mouri!

Mwen ta renmen ba ou kèk detay sou aktivite mwen nan Istanbul kèk ane de sa. Mwen te Sekretè Jeneral 'Sosyete Vejetaryen-Ijyenist Tik la' e mwen te youn nan manm ki pi aktif nan mouvman an. Se la Òganizasyon Medikal yo ak Endistri Chimik yo te wè yon danje nan mouvman vejetaryen nou an pou pwazon yo e antanke jwif mwen te pwen ki pi fèb ke yo te jwenn fasil pou detwi. Yo

te fè anpil mal sou moun mwen epi mwen te oblije kite pou tout tan peyi kote m te fèt, kote m te etidye ak moun mwen te renmen an. Men, mwen te oblije vin ann Izrayèl. Erezman, isit la nou ka pale ak ekri lib sou vejetaris ak lavi natirèl. Gen plis pase 20 doktè naturopat e nou gen tou yon vilaj vejetaryen, AMIRIM, toupre vil SATAD nan mòn Galil!

Yon semèn de sa mwen te vizite kote sa a pou yon dezyèm fwa, mwen te santi m kontan epi mwen te vle rete ak viv la. Men, anvan tout bagay mwen dwe konvenk madanm mwen. Tanpri, mwen sipliye w pou voye m kèk literati an pèsik sou sijè a.

Se te yon plezi poum gade foto ANAHIT la, tèlman bèl e an sante. Yon moun ka santi sante li jis gade foto li.

12 novanm 1966:

Se te yon vrè plezi pou m te resevwa ti liv ou a ki enteresan anpil. Manje' nan vèsyon Pèsik li yo. Mwen rekonesan anvè ou e mwen espere ke madanm mwen pral konprann sijè a pi byen. Mwen espere tou ke pitit mwen an pral egzante de mal manje kwit, ki pa natirèl!...Malgre travay mwen nan òganizasyon medikal la mwen pran swen moun ki vle swiv yon fason ijyenik nan lavi. Lè m 'te nan peyi Turkey mwen te pran swen pasyan mwen yo kòm yon ijyenis natirèl. Koulye a, nan pèp Izrayèl la, mwen gen premye fè yon lavi, kidonk mwen dwe travay nan òganizasyon medikal la.

Talè oswa pita mwen pral oblije travay nan domèn san dwòg sèlman. Men san yon resort sante sa a pa pral ase satisfezan, kidonk ansanm ak kèk doktè naturopati nou ap chèche moun ki vle ede nou! Mwen espere ke nan fiti prè mwen pral di ou plis sou li.

Dr JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat-Malakhi, Israel

***

Baldwin Park, Kalifòni 14 avril 1966.

Chè zanmi:

Mwen te kontan wè atik ou a sou Manje kri nan 'Mount Sion Reporter' nan Jerizalèm, Izrayèl. Editè a se frè mwen. Mwen byen kontan ou te pale sou liv ou a nan papye li a. Mwen trè enterese nan plis literati sou manje kri, kidonk mwen voye lòd mwen an, premye mwen an, kòm mwen gen entansyon gaye sa a verite ki nesesè anpil.

20 jen 1966.

Mwen te resevwa liv ki gen anpil valè ou yo. Yo se jis sa mwen bezwen... Mwen valè liv yo anpil, epi mwen espere ke anpil moun nan diferan nasyon pral jwenn yo jan mwen te gen ase chans pou fè sa...

13 Novanm 1966. Mwen byen kontan ke mwen kapab kounye a kòmande kèk lòt nan liv ou yo, Raw-Eating'. Yo se sa moun bezwen. Mwen te vle voye lòd sa a pi bonè, men mwen te tann jiskaske mwen te kapab rezèv lajan an. Mwen panse ke pwochen fwa mwen ka kòmande pi bonè, kòm mwen gen kèk bagay ki okipe yo ... Mwen rete pou kont mwen, mwen pral gen 89 ane nan 5 fevriye 1967, kidonk mwen pa ka soti ak liv yo epi vann yo kòm yon jèn moun te kapab. M ap ekri non mwen ak adrès mwen nan liv yo epi m ap prete yo bay moun ki pral li yo. Mwen vle liv yo deplase pou mwen pa ka bay yo kouche nan kay yon moun... Mwen te eseye swiv metòd manje natirèl la jan mwen te konnen pou prèske tout tan.

de dènye ane yo. Mwen te travay nan jaden mwen tout maten sa a, epi mwen pa fatige ...

ORAF. CARPENTER, Kalifòni Etazini

***

Alberta, 9 avril", 1966.

Chè Mesye,

Mwen se lektè 'Mount Zion Reporter', epi mwen enterese nan atik la 'Valè Manje kri'. Mwen se 75 ane JEN, e natirèlman ta renmen benefisye de kalite yo nan rejim alimantè a kri. Mwen te yon atlèt nan jou anvan yo-men dedye a alimantasyon yo manje kwit.

Pwoblèm nan se jwenn kalite ki kòrèk la nan legim ak fwi-gratis nan piki mineral, isit la nan Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1ye mas 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Byen bonè nan mwa janvye, pandan w ap gade pwogram 'TONWA a' sou televizyon mwen an, mwen te elèktrize pa yon gade nan liv ou a, ak nan tande kèk ekstrè li nan li. Mwen te trè anvi gen yon kopi liv ou a. Se konsa, mwen te ekri jiska BBC la pou detay ki nesesè yo nan Piblikatè, elatriye Ay, mwen te enfòme, evantyèlman, ke li se enposib nan peyi sa a. Sepandan, yo te voye m sèlman adrès yo te genyen, donk mwen te deside ekri w si sèlman pou m remèsye w e pou m swete w tout siksè nan simaye mesaj ou a. Mwen dakò, avèk tout fòs, ke dejwe manje se pi danjere nan tout vis. Ki sa ki yon mond diferan sa a ta ka, si limanite chanje koutim manje li yo te ankouraje nan liv ou a. Egzanp ou a se pi gwo efò pou byen moun nan mond lan jodi a. Bonjou pou ou—pwofèt siprèm nan epòk sa a...

29 Avril 1964. Ala yon bon jou se te mèkredi pase lè liv ou ak lèt ou a te rive. Li te absòbe, epi pafwa sezi m '. Pi wo pase tout, li te eklere ak enspire m 'nouvo. Depi mwen te piti, lè mwen te memorize plizyè sitasyon nan lekòl dimanch, mwen te chèche VERITE a. ('Epi n'a konnen verite a, e verite a va fè nou lib'). Demand la te mennen m 'nan diferan legliz, nan Rasyonalis, Lè sa a, nan Vejetarism ak Refòm Manje ak Nati Cure epi, finalman nan Teozofi ak sèlman akseptab (pou mwen) eksplikasyon sou pwoblèm lavi a-Karma ak Reyenkanasyon. Ala yon vwayaj long li te genyen. Ak isit la, finalman, gade nan liv ou a, mwen santi 'SA a se li'. Mèsi pou yon bèl kado konsa, epi cheri lèt ou a tou...

3 fevriye 1966. Se te yon gwo lajwa pou m te tande w ankò, e pou m te tande w aprann nan feyè ou a anpil siksè moun k ap suiv egzanp ou yo reyalize... Ou pral enterese konnen sou pwòp pitit pitit mwen. Li te gen yon pann nève an 1964, epi li te nan yon Lopital Mantal pou yon peryòd tan kout. Yon ti tan apre li soti, mwen te kapab voye l 'yon kopi liv ou a... Li te pran nan Raw-Eating tankou yon kanna nan dlo, li fè yon rekiperasyon bèl bagay. Li te chanje tout pèsonalite li ak pèsonalite, e kounye a li fè bon pwogrè nan etid li. Li se yon etidyan atizay nan Manchester University.

Madam Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Angl

***

Southsea, 20 fevriye 1964.

Chè Mesye,

Mwen ta renmen si ou ta ban m detay sou fason pou jwenn liv ATERHOV te rele 'RAW- EATING'. British Broadcasting Corporation nan Lond te ban m adrès ou paske yo te fè m konnen liv la pa t ka jwenn an Angle. Mwen ta renmen gen yon kopi.

19 Mas, 1964. Mèsi anpil pou liv ou sou Manje kri' ke mwen te resevwa Jedi pase, 12 Mas la. Sa ki nan liv ou a te vrèman yon revelasyon pou mwen, liv ki pi bèl bagay mwen te janm li sou bezwen ak egzijans èt imen an. Mwen te panse tou ki jan tèm liv la sensè ak chofe kè yo te toupatou. Mwen apresye longè etid la ak tan ki dwe te pase nan efò elabore ak preparasyon liv la. Sa a se yon ekspresyon trè pòv sou jan mwen reyèlman santi sou li e mwen pral fè tout sa m kapab pou fè lòt moun enterese, men li pa pral yon travay fasil konnen ki sa moun yo ye ak ki jan ezite yo chanje abitid yo, espesyalman manje. yo menm. Néanmoins, m'ap fè tout sa m' di pou konvenk yo epi fè yo voye chache liv ou a... Si w enterese, m'ap fè w konnen tanzantan kijan bagay yo ap pase...

Madanm VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, Angletè.

***

Santa Rosa, 27 novanm 1964.

Chè Mesye,

Mwen te gen plezi pou m li liv ou a, 'Kwit manje', epi mwen ta renmen gen yon sèl pou mwen. Apre yo fin diskite sou li ak de nan zanmi m yo, yo menm tou, yo enterese nan jwenn youn, kidonk mwen mete yon lòd lajan pou $4.50 pou twa liv... Mwen pi anvi resevwa liv sa yo... Mwen se yon 100 pousan. 'manje kri', epi mwen gaye bon pawòl la nan mitan moun ki enterese. Manje kri te sove lavi m.

21 janvye 1965:

Lè mwen resevwa 15 kopi 'Raw-Eating' ak fakti atache ki mande sòm $10.00, mwen mete yon bouyon labank... plis $10.00 anplis pou 15 kopi plis Raw-Eating.' "Mwen vrèman apresye opòtinite pou ede moun konprann nesesite pou yo manje manje kri, atravè gwo travay ou a. Mèsi.

2 fevriye 1965:

Yon kopi magazin 'Ann viv' se pou ou pou li Martin Reinecke a atik, 'Adventures in Raw Foods'.

Nimewo mwa sa a pote lèt mwen an ki di ki jan mari m ak mwen te kòmanse manje 100 pousan manje kri. Nou pi antouzyastik sou sa epi yo pral kontinye ede Martin ankouraje fason sa a nan manje, otan ke nou kapab.

Pwòp liv ou a, 'Raw-Eating', se tou senpleman formidable. Mwen tèlman kontan distribye li pami moun k ap chèche konesans sa a. Se vre ke yo trè kèk nan moman sa a, men mwen kwè ke nan tan konpreyansyon an pral rive nan anpil moun. Travay an silans ak moun ki pral koute se trè satisfezan.

6 me 1965:

Mwen te resevwa lèt ou a ki te mande pwoblèm dèyè 'Let's Live' men mwen Mwen regrèt Magazen Manje Sante a te vann tout kopi yo. M ap voye nimewo Me a pou ou epi m ap kontinye voye pwoblèm sa yo sof si ou ta renmen pran yon abònman.

Mwen te voye yon kopi lèt ou a bay Martin Reinecke pou koreksyon atik fevriye li a jan yo sijere.

M ap enterese pou m gen yon kopi dezyèm volim ou a lè l fini. Mwen te gen bon siksè nan vann premye volim ou epi mwen pral vle kenbe kèk nan men.

Madam Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St Santa Rosa, USA

***

Venice, Kalifòni, 29 septanm 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Mèsi anpil pou de kopi liv ou a `Raw-Eating' mwen te renmen li l anpil.

Mwen te sispann manje manje kwit senk mwa de sa. Mwen gen 31 an e mwen santi mwen trè byen. Chak lòt jou mwen kouri 2-5 mil sou plaj la, naje, randone nan mòn yo. Twa semèn de sa mwen te monte Mt. Withney nan yon sèl jou. Vwayaj la se 26 mil ak mòn nan tèt li gen plis pase 14,500 pye wotè. Pousantaj batman mwen an se 58-60. Mwen di nou tout bagay sa yo pou fè nou konnen ke manje ki pa kwit se repons pou tout soufrans limanite.

Mwen ta ka enterese anpil nan vann liv ou nan peyi Etazini (e petèt nan Kanada). Tanpri fè m konnen konbyen ou mande pou 500 oswa 1,000 kopi...

6 fevriye 1966:

Madanm mwen ak mwen kounye a prèske de ane sou yon manje 100 pousan kri rejim alimantè ak pi bon rezilta yo. M ap voye yon atik pou ba ou, Shirley, madanm mwen, ekri epi enprime nan magazin 'ANN VIV', Jiyè 1965. Nou pèmèt ou sèvi ak atik sa a ak foto ki anvlope yo.
Youn nan foto yo se yon bon zanmi nou ki se yon vegan kri. Li lite lyon (Afriken) men nu, ak lyon sa yo gen tout dan yo ak grif. MICKEY SOLOMON se non li.

Nou pa janm santi nou tèlman byen nan lavi nou depi nou manje manje nou kri. Liv ou a se pi bon liv nou posede sou manje kri, epi nou li liv ou a souvan. Nou ta renmen gaye verite a sou manje kri... Nou panse ke bèl liv ou a ta dwe disponib pou anpil moun.
Mete nan anvlòp yon kòmann $20.00...

Mrs. Shirley & Mr. Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Venice, Ca. USA.

***

Columbia, S .C . 7 janvye 1965:

Mwen te renmen anpil yon atik sou ti liv ou a RAW-ETING' nan Let's Live Magazine - Desanm 1964. Mwen te ekri otè a, Martin J. Fritz, epi li te konseye m ekri nan Magazin Vejetaryen Britanik la epi yo nan vire ban m adrès ou...

MADAM. IRENE GOLEMON, US A

***

Ekstrè yon lèt yon mesye nan vil Abadan te ekri, apre li fin li liv Pèsik mwen an:

Abadan, 25 jiyè 1965:

Chè Mesye Aterhov,

Ti liv ou a te pote yon gwo chanjman nan pèspektiv mantal mwen, pou mwen deja konsidere tèt mwen kòm yon manje kri. mwen pa konnen

kijan pou di ou mèsi. Se pa egzajerasyon pou m di ou dwe lavi m.
Ou se Jezi nan tan nou an, ki bay moun malad ak mwatye mò yo lavi, epi ki dous lavi sa a!... Li sanble enkwayab pou mwen ke yon moun ka li liv ou a epi yo pa chanje fason yon moun ap viv.

SADARAT, Abadan, Pès.

***

Apre piblikasyon gwo volim mwen an an Amenyen,
manje te genyen yon konsiderab sa yo nan Ameni.

Erevan, 24 mas 1961.

Chè Mesye Hovannessian,

Bibliyotèk Santral Akademi Syans Ameni a te resevwa premye volim travay ou a ak remèsiman ki rele Raw-Eating. Pou satisfè demand anpil lektè nou yo pou travay ou ki rele "Manje kri", tanpri voye ba nou senk kopi premye volim nan, paske de kopi yo deja voye yo toujou an sikilasyon e yo gen anpil reta. satisfè demand yo nan anpil lektè."

AKADEMI SYANS LAMENI A, H.MECHERIAN,
Direktè Seksyon Konpletif la.

***

Erevan, 20 novanm 1961.

Chè Mesye Hovannessian,

Nou te resevwa dis kopi premye volim travay ou a ki rele `Raw-Eating', prezante nan bibliyotèk nou an, pou sa nou eksprime rekonesans sensè nou an.

Erevan, 16 jen 1965:

Direksyon Bibliyotèk Eta Ameni vle eksprime rekonesans sensè yo pou sis kopi liv ou a ki rele 'Along the Paths of Raw-Eating', ke ou te prezante nan Bibliyotèk la.

Nimewo a nan moun ki enterese nan manje kri ap ogmante piti piti e anpil nan yo vle gen liv ou yo. Èske w ta ka kite nou gen kèk lòt kopi piblikasyon w yo?

MINISTÈ KILTI A, AMENI,

AM MIASNIKIAN BIBLIYOTÈK ETA REPUBLIK LA,

ARAZI TIRABIAN, Direktè.

***

Apre sa, mwen te souvan voye ven a trant kopi liv mwen yo nan bibliyotèk sa a, san yo pa atann okenn retou oswa rekonpans. Malerezman akòz pwoblèm ak limit yo enpoze sou moun pa Inyon Sovyetik (diktati kont komès prive) mwen satisfè tout demann pou liv yo resevwa nan men Inyon Sovyetik totalman gratis, kèlkeswa si demann sa yo soti nan enstitisyon piblik oswa moun prive.

Ekstrè nan yon lèt ekri pa Eminen an (powèt Amenyen), Hovhannes Chiraz:

Erevan, 4 janvye 1962.

Chè Ter Hovannessian,

Se pa sèlman chans ke mwen te rankontre liv admirab ou a ki gen tit 'Kwit manje'. Ou destine pou vin gwo sovè tout limanite demi-enjenye sa a. Dekouvèt ou a, manje kri, se menm jan ak gwo Darwin; vre, li pi gran ak pi imanitè, non, mwen ta dwe di plis filantwopi, pase tout gwo dekouvèt syèk anvan yo. Men, Ay, gen yon wòch irézistibl kanpe devan ou. Si sèlman ti bebe avèg sa a, sa yo rele limanite sa a, ki te twonpe pou plizyè milye ane, ta dwe

vini nan sans li yo, abandone dife a epi swiv ou sou wout la pridan ke ou te louvri, la ta disparèt zak vyolans yo nan anndan moun nan. Men, limanite, ak tout ras ak tribi sa yo, toujou rete kole sou dife a, menm jan bab panyòl la kole sou wòch la. Li pa abandone manje kwit li ki pote lanmò, epi li pap abandone li ankò... Poutan, mwen bo souri lapenn ou epi mwen rejwi nan panse ke ou te fèt yon Amenyen. Ou vreman imòtèl..."

Hovanes Chiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Dwa nan anfans li ekriven nan lèt sa a, yon jèn etidyan, te soufri anpil maladi, tankou lawoujòl, lafyèv wouj, malmouton (parotid), malarya, anjin, rim sèvo divès kalite ak katarrh, zòrèy, mal dan, konstipasyon, dyare, emoroid, apendisit ak enflamasyon kwonik nan vezikulèr (kolesistit). . Jodi a, manje kri te soulaje l 'nan tout soufrans sa yo, pou ki li eksprime rekonesans li nan liy sa yo:

Erevan, 5 fevriye 1964.

Chè pwofesè mwen, mwen pa jwenn mo pou eksprime santiman rekonesans ak admirasyon ke mwen te amize anvè ou depi kèk mwa kounye a, paske tout mo yo sanble ridikilman ensifizan.

Pa yon sèl mouvman majik ou te rive mete fen nan kochma ki ante lavi m ', menm jan, san dout, ou pral fè menm bagay la tou pou lòt moun tou, jiskaske kòz la nan kochma sa a disparèt-gras a ou.

Ou te vin disparèt avèg je louvri sa a, soud zòrèy byen file sa a ak foli san konesans sa a kote m te plonje, tankou tout lòt moun.

Ou te vini ak yon lanp majik pou montre w sou vout syèl la figi sa a ki te vrèman m 'ak sou ki jouk lè sa a mwen te sèlman kapab rèv ak sipoze.

Mwen bese tèt devan figi ou klere epi salye ou kòm nonm lan moun mwen dwe plis pase mwen te janm dwe nenpòt lòt moun.

Mwen bese tèt devan figi w ki klere epi mwen salye w kòm ewo ki gen non jodi a toujou sou bouch moun li te sove yo, men demen li pral nan bouch tout moun.

Mwen bese tèt devan figi w klere epi salye w kòm yon kwazad pou sivilizasyon reyèl, syans reyèl, pwogrè reyèl, ak kòm yon konbatan pou yon avni klere, sivilize, syantifik.

Armen Vshtuni, Pèspektiv Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Erevan, 29 mas 1964.

Chè Hovannessian,

Sèlman kèk liy pou fè w konnen ke manje kri te gen yon lòt rekrite, ki gen rezon pou adopte nouvo fòm nitrisyon an baze pa sou okenn santiman dezespwa ki te koze pa kèk maladi oswa lòt, men sou ideyal yo enspire pa gwo panse ou. .

Mwen dwe konfese ke gen yon kantite obstak nan wout mwen, paske papa m 'se yon byolojis, alòske frè m' se yon doktè, ak nan fanmi m 'se sèl moun ki manje nan yon rejim diferan (nòmal). Se kounye a nèf mwa ke mwen te chanje sou nouvo metòd nitrisyon an epi mwen jwi ekselan sante. Mwen sanble ke lèt tankou sa a, ki soti nan tout kwen glòb la ap vin jwenn ou, ap miltipliye nan pwogresyon jeyometrik epi ou pa pral gen lwazi pou li liy rekonesans ki adrese w yo. Dekouvèt ou pral antre nan listwa.

***

18 jen 1965.

Mwen ekri soti nan Leningrad. Mwen kontinye etid mwen nan Konsèvatwa isit la. Pou mwen toujou avèk ou, mwen voye pi bon swè mwen pou ou, mwen gen konfyans nan kwayans ke tan se bò kote ou. Egzamen medikal frè m fè sou mwen yo toujou bay rezilta satisfezan. Mwen santi mwen trè byen tout bon, pandan ke pwa mwen kontinye ap ogmante tou dousman, men siman.

H. SVATCHIAN.

***

Erevan, 6 janvye 1965.

Chè Mesye Hovannessian,

Se kounye a sis mwa ke mwen te pratike manje kri. Gen konesans konplè sou bèl resepsyon yo te bay liv ou a nan chak pati nan mond lan, mwen pa vle antre nan detay epi repete louaj abityèl yo. San dout konsepsyon manje kri se pi gwo viktwa lespri imen an reyalize pandan tout kou sivilizasyon an.

Mwen pa vle ekri sou eksperyans pèsonèl mwen, paske, Apre mwen fin li ekstrè ou site nan plizyè lèt apresyasyon, mwen reyalize ke reyaksyon mwen yo an akò konplè ak reyaksyon yo ki gen eksperyans pa lòt konsomatè nan manje natirèl.

Gen yon siyifikasyon espesyal chanjman sikolojik ki imedyatman swiv, si tout bon yo pa anvan, reyaksyon fizyolojik yo.

Kite m 'remèsye ou pou kado inik ou te prezante bay kalite imen an.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St Erevan.

***

Mesaj Nwèl soti nan yon jèn dam nan Moskou:

Moskou, 20 desanm 1964.

Chè Mesye Aterhov,

Se ak plezi mwen voye bonjou pou sezon an, ansanm ak remèsiman pèsonèl mwen ak pi bon swè mwen pou viktwa gwo travay imanitè ou a.

Patizan ou a, ki te refè anba maladi kè long ak grav li.

Apre sa, nan yon lèt ki gen dis paj li bay istwa a konplè sou li maladi ak rekiperasyon, ki sa ki annapre yo se yon rezime:

31 mas 1965:

Mwen te chanje pou m manje kri an Novanm 1963. Depi lè sa a mwen genyen pa janm gen yon ti moman dout. Nan epòk sa yo, mwen te deja gen yon istwa maladi kè etann sou yon peryòd de nèf ane.

Men, kite m kòmanse depi nan kòmansman an. Lè m 'te uit oswa nèf ane fin vye granmoun mwen te gen yon atak nan rimatism. Apre sa, apeprè dis fwa nan yon ane mwen te itilize kontra larenjit, grip ak rim sèvo nan chak deskripsyon, ki jeneralman te dire sis a dis jou. Piti piti kwonik amidalit devlope. A laj de katòz doktè yo te dekouvri lezyon mitral valv nan kè mwen epi pita yo te jwenn kardit rimatism. A kenz yo retire amidal mwen. Mwen kontinyèlman soufri soti nan doulè kè pwolonje, neriti, debilite ak lensomni. Dòmi kout ki te swiv èdtan nan touman te ale nan kochma tèt chaje. Lè mwen leve nan mitan lannwit lan, mwen te pè fènwa a. An jeneral, mwen te konn pase twa oswa kat mwa nan ane a nan kabann nan. Se avèk anpil difikilte pou m te monte yon sèl eskalye; Mwen te toujou prive de mache, fè egzèsis fizik, naje, vwayaje, lekti, ak anpil lòt plezi ak rekreyasyon.

Mwen te toujou anba swen doktè. Yo te konn 'geri' mwen pa vle di nan pyramidon, aspirin, antibyotik, analgesic, vazodilatatè, soporifics ak lòt dwòg menm jan an. Òganis mwen te kontinye pwoteste nan yon

fason etone kont mezi sa yo ak kondisyon mwen piti piti te vin pi mal. Lè ou konvenki nan inefficace nan remèd sa yo, mwen finalman dispanse ak yo tout.

Tanpri, padone m pou okipe atansyon w ak minit konsa detay. Li sanble ke yo pral enterese w, sitou kòm chanjman an te fèt nan yon fason etonan. Mwen te abandone manje kwit san okenn difikilte. Nouriti kri reveye nan mwen yon santiman bèl nan pirifikasyon entèn ak légèreté. Prèske lannwit lan kè m te sispann enkyete m. Tandiske anvan mwen te konn santi doulè nan rejyon kè a pa sèlman yon fwa pa semèn, men prèske CHAK JOU e sa pandan plizyè èdtan, nan premye ane mwen manje kri mwen pa t pran kabann mwen pou yon sèl jou. , ak doulè nan kè m 'te limite soti nan sis a uit doulè MOMANTAN nan ti konsekans.

Pou yon ane ak yon mwatye kounye a mwen pa gen yon sèl atak grip oswa frèt. Nan premye mwa yo, tèt fè mal mwen yo te disparèt nèt. Men, pi gwo mirak pou mwen se lefèt ke mwen te kòmanse tonbe nan dòmi nan KÈK MINIT apre mwen te pran retrèt nan kabann. Kapasite mwen pou travay te ogmante; ansyen dissipation mwen, tansyon nève ak chimerik te disparèt.

Nan otòn mwen te fè yon vwayaj nan Ameni epi mwen te travay nan `Matenadaran' (Depo Maniskri). Ala yon lajwa sa te genyen pou m te mache nan vennsenk a trant kilomèt pa jou nan mòn yo epi retounen lakay yo ak tout preparasyon pou repete pèfòmans lan anmenmtan. Mwen te vin tounen yon moun lib, ke lanati te admèt nan lestomak li anfen. Sa a se yon gwo kontantman vre, pou ki yon lòt fwa ankò mwen ta renmen eksprime rekonesans sensè mwen.

Moskou, 16 Out, 1965. Sante mwen kontinye ban mwen tout satisfaksyon, sitou kòm òganis mwen an te andire eprèv byen grav nan souch mantal ak nève (tansyon wo), osi byen ke konsiderab fatig fizik soutni pandan vwayaj sou mòn.

Mwen pral byento fini dezyèm ane a nan manje kri mwen an. Mwen pa janm ka panse a retire kò I nan manje kri ankò. Kesyon mwen te poze w yo se piman pou lumières epi yo pa dwe kreye nan

ou gen pi piti dout konsènan avni mwen. Pi wo pase tout bagay, pou mwen aspè fizik yo nan kesyon an gen mwens enpòtans pase baz espirityèl yo, ki te toujou fèm ak inebranlab.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St Moskou.

***

Kòm liv mwen yo pa fasil jwenn nan Inyon Sovyetik, konvenk-manje kri yo tradui rezime nan piblikasyon mwen an Ris epi distribye kopi kopi yo nan mitan zanmi yo.

Lè sa a, anpil moun kopye rezime sa yo youn ak lòt. *Sa ki anba la a se yon pati nan yon lèt long ekri pa yon dam granmoun aje Ris k ap viv nan distri a nan Moskou:*

Khimki, 25 avril 1965.

Mwen pa ka eksprime oswa, pito, mwen pa kapab jwenn mo apwopriye yo ak ki pou eksprime rekonesans san limit mwen anvè ou. Pa gen okenn rekonpans nan mond sa a ki diy ase pou rekonpanse travay sakre ou pou delivrans kò ak nanm limanite, 'MANJE BRITI"w. Mwen bese tèt devan ou epi pa sèlman devan ou, men tou devan moun ki te pote resèt presye pou sante sa a pou mwen, ki gen plizyè pasaj ki sòti nan liv ou a. Pèsonèlman mwen pa gen ase chans pou m wè liv ou a. Zanmi mwen - yon ansyen pwofesè -

te kopye yo soti pa soti nan liv ou dirèkteman, men nan yon kaye nan yon zanmi li - tou yon ansyen pwofesè, epi li se dam sa a ki kounye a ap ekri ou liy sa yo, paske pwòp je mwen an pòv. Mwen ka wè ak yon sèl je ak sa ak èd nan yon loup, otreman mwen ta dwe remèsye ou anpil pi bonè.

Mwen te kòmanse pratik mwen nan dat 15 fevriye a epi depi lè sa a mwen pa konsome manje kwit, pa menm pen... Mwen pral gen katreven dizan sou 15 out 1966. Mwen pi wòdpòte pase tout zanmi m ', e sa a se ateste pa lòt moun tou.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St 12, Khimca.

***

Sundsvall, 12 out 1965.

Chè Mesye Hovannessian,

Matant mwen ak mari li, ki toulède se doktè nan Yerevan, Danielian pa non, ekri m ke yo te tire anpil benefis nan rekòmandasyon ou yo epi chofe ankouraje m 'adopte metòd ou nan nitrisyon ak gerizon. Kidonk, nan tou de mwen, mwen ta renmen mande si ou ta ka voye m 'yon kopi travay ou ki rele 'Kwit manje', pou sa mwen remèsye ou davans.

Mwen se yon jinekolojist ki soti nan Istanbul. Pou de dènye ane yo mwen genyen te travay nan yon lopital nan Sundsvall, Syèd. Se avèk anpil enterè ak fyète mwen pral li liv ou a ak enstriksyon ou yo, kote anpil moun te deja jwenn anpil benefis."

Dr Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskou, 19 novanm 1966.

Chè Mesye Aterhov,

Mwen etonanman kontan pou klète ak senplisite panse ou yo. Èske li vrèman posib pou w eksplike yon gwo dekouvèt konsa nan yon fason senp konsa? 'O moun! Lanati te kreye ak nouri ou menm ak selil ou yo ak manje kri. Osi lontan ke ou pa konplètman konnen estrikti a ak aktivite fonksyonèl selil sa yo, pa deranje travay yo pa mwayen plizyè sibstans ki pa natirèl ak pwazon.

Mwen menm ak madanm mwen se etidyan pòs-gradye. Mwen se yon fizisyen e li se yon doktè.

Nou enterese anpil nan travay ou...

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6 mas 1966.

Bonjou pou ou, O syantifik syantifik yo! Bonjou pou ou, O pwofesè limanite!

Mwen se yon asistan doktè nan Health Resort Jermook nan Ameni. Mwen te pratike manje kri depi 4 novanm 1965, mwen te konvenk pa liv ou a. Mwen sèten ke mwen pral geri pa metòd ou pwopaje a. Depi 1947 mwen te soufri nan rimatism, poliartrit ak maladi nan atè kowonè yo. Depi 1963 sante mwen te deteryore toujou, akòz yon gwo enflamasyon nan ren yo, nan ki mwen te kapab jwenn sèlman yon pati nan soulajman nan manje melon.

Soti nan sizyèm jou nan manje kri mwen te santi gwo doulè nan jwenti mwen yo, men yo sispann apre sa... Pandan reyaksyon yo ensidan nan manje kri mwen pa t 'fè eksperyans anfle nan jwenti yo ki te akonpaye anvan tout atak nan atrit. Ni mwen pa t soufri ak paroksism lafyèv ak idropizi ki te konn fè aparisyon chak fwa kondisyon ren mwen te vin pi grav. Koulye a, mwen jwi yon dòmi vrèman bon ak to batman mwen an te tonbe soti nan 120-140 a 90-.

100 bat pou chak minit (nan kondisyon souch). Ale nan doulè nan mitan lannwit nan kè m ', pelikul yo sou tèt mwen ak swè a sou pye m' yo. Mwen te deja pèdi senk kilo nan pwa ak doulè rimat mwen yo te disparèt. Mwen santi mwen byen ak fòs mwen kontinye ap ogmante.

Madanm mwen ak pitit gason sis ane mwen tou, ap adopte manje kri. M ap fè twazyèm pitit gason m nan, ki gen yon mwa kounye a, menm jan ou te elve pitit fi ou *Anahit.*

Chè pwofesè mwen, mwen te travay kòm asistan doktè pou dizwitan e kounye a a laj de trant-setan mwen pral konplete yon kou korespondans nan Enstiti Pedagojik la. Men, se nan liv ou a ke mwen te jwenn repons yo nan yon kantite

pwoblèm ki ap toumante m depi lontan — repons mwen pa t ka jwenn okenn lòt kote. "Youn nan pwoblèm sa yo se poukisa ti bebe yo pa ka mache tankou jèn lòt bèt yo depi premye jou nesans yo. Kounye a mwen konvenki ke rezon ki fè sa a ak anpil lòt domaj fizyolojik nan timoun yo dwe chèche nan kwit manje. Manje paran yo ak zansèt yo konsome. Dapre mwen, apre twa oswa kat jenerasyon manje kri, tout defo sa yo pral elimine.

Doktè Vachagan Gasparian, Jermuk, Ameni.

***

Pi gran sè mwen an ap viv Yerevan. Mwen regilyèman voye gwo pasèl li yo nan liv, ke li prezante bay moun ki malad grav oswa ki konvenki manje kri.
Men kèk ekstrè nan plizyè lèt li yo:

"Arshavir mwen renmen anpil, mwen konnen lèt sa a pral ba ou anpil plezi. Manje kri ap fè pwogrè rapid tou de nan Yerevan ak nan lòt pwovens. Pa gen yon jou ki pase san yon moun sonnen oswa vizite m '. Yo vin chèche konsèy oswa mande liv. Mwen prezante liv ou yo bay moun ki vrèman nan bezwen. Gen yon demann san limit pou liv, ki pase nan men an men epi yo byento redwi an chire. Mwen trè enkyete w pou abitid ou voye liv gratis bay tout moun ki mande yo. Ki jan ou ka sipòte depans sa yo kraze?

Ou pa ka reyalize konbyen pasyan yo geri pa manje kri, ki moun ki reyèlman rekonesan ou. Moun isit yo se tout imanitè tankou ou.
Le pli vit ke yon moun reprann sante li pèdi, li pran sou tèt li travay pou geri fanmi malad li yo epi konsa senk oswa sis lòt refè anba maladi grav. Lè sa a, yo vin jwenn mwen epi rakonte eksperyans yo.
Moun ki pa t kapab deplase yon etap kounye a kapab mache plizyè douzèn kilomèt.

Youn nan pasyan sa yo te soufri èdèm nan men yo ak pye pou ven ane, ak pwa pa mwens pase 115 kilogram.
Apre li fin adopte yon rejim alimantè kri, li pèdi 10 kilogram nan 20 jou. Pitit gason l lan di: 'Papa m', ki te nan tan lontan pa t 'kapab deplase men l' ak pye l ', kounye a ap mache tankou yon timoun. Yo toujou ap beni ou ak Anahit.
Yon lòt pasyan te soufri nan enflamasyon nan kòd vokal li yo, ak yon pèt prèske total nan vwa li. Kounye a li te konplètman refè sante li apre yon rejim manje kri nan sèlman yon mwa edmi.
Yon fwa ankò, yon jèn gason 28 te gen suppuration nan ren yo, akonpaye ak idropizi jeneral nan tout kò l '. Kondisyon li te tèlman grav ke tout espwa yo te abandone pou li, men kounye a li byen byen gras a manje kri. Gen anpil ka ki sanble ke li se byen enposib yo ekri sou yo tout. Dapre pwòp estimasyon yo, nan Yerevan pou kont li gen kounye a 2,500 manje kri, anpil nan yo te gen lontan malad grav, men kounye a yo jwi yon sante pafè. Moun yo geri maladi nan kè a, konkresyon sale, tansyon wo, maladi ilsè nan lestomak, enflamasyon nan ren yo, fwa a ak vezikulèr, kalkil ak anpil lòt maladi ki grav anpil.

Mwen te malad anpil. Mwen te soufri tansyon wo ak òrèy kònen/ sonnen e mwen te gen enflamasyon nan fwa a. Nen mwen te konn senyen de ou twa fwa pa jou, mwen te santi mwen fèb e mwen te mal dòmi. Kè m te tèlman mal, chak swa m te mande si m ta dwe wè lajounen ankò. Men koulye a, mwen dòmi tèlman vit ke mwen pa tande fanmi an ale nan travay nan maten. Vrèmanvre, pafwa yo santi yo enkyete lè mwen leve twò ta, yo panse ke mwen dwe malad. Mwen te fin anpil anpil e kèlkeswa kantite mwen mache, mwen pa santi m fatige--nan gwo sipriz nan tout moun.

Manjè kri kiltive relasyon amikal youn ak lòt. Yon aswè, yo te envite m lakay Kolosyen yo. *(Mesye Colozian se yon pent veteran nan Yerevan. Istwa fanmi li trè enteresan tout bon. Li menm li te soufri maladi ilsè nan lestomak kwonik, akonpaye ak emoraji. Li refize aksepte medikaman nan*

lopital, li te chanje manje kri epi li te konplètman refè apre maladi li a. Madanm li te gen yon enfeksyon chanpiyon (blastomikoz). Apre kat mwa nan manje kri, zong li yo te kòmanse grandi epi tous li te disparèt. Pitit fi yo te marye, te pase gwosès li sou manje kri epi li te fè pitit li san okenn tras senyen, kounye a li ap elve pitit li sou manje kri.)

Te gen trant-de manje kri konplè, anplis pwòp pa yo fanmi kat. Mo echwe m pou dekri akèy mwen te resevwa nan men yo. Yo te prepare yon tab ki pi bèl ak abondan, chaje ak apetisan salad kri, senk oswa sis kalite tart kri ekstrèmman bon gou, youn nan yo te rele Anahit, yon "pilau" espesyal nan mayi Endyen dekore ak fwi sèk tranpe nan dlo, ak tout kalite fwi fre ak nwa. Nan fen yo te pote nan yon plat bon plat nan ble melanje, francha avwan, nwaye, rezen chèch.

Tout envite yo te doktè, atis, mizisyen ak konferansye. Yo fè plizyè diskou. Finalman li te transpire ke se te trantyèm anivèsè maryaj Mesye ak Madanm Colozian.

Yon bon kantite doktè te vin manje kri. Yon jèn doktè ak madanm li, ki te yon doktè tou, te vin wè m nan Health Resort Jermook. Yo te di m ke yo te gen karant a senkant pasyan pa jou, yo tout te bezwen liv ou yo. Yo te asire m ke demann lan pou liv ou yo ta ka rive nan dè milye. Doktè nan Spitak te bay yon konferans sou kolera, nan fen kote li te pale sou manje kri e li te konseye oditwa li yo pou yo jwenn yon kopi liv ou a epi, apre yo fin li l ak anpil atansyon, mete rekòmandasyon li an pratik.

Yon doktè venere nan swasant-kat vin jwenn mwen soti nan Kirovakan. Li te di m ke li te malad grav, men ke, ansanm ak madanm li, li te adopte manje kri plis pase yon ane de sa e kòm rezilta li te refè sante li. Li te di m tou ke Direktè Prezidan Ijyèn Nitrisyonèl nan Enstiti Medsin Yerevan, Dr A. Harootiunian,* te bay yon konferans nan Kirovakan an prezans doktè, pasyan ak, sitou, manje kri. Nan fen konferans la,

kesyon an nan manje kri te vini pou diskisyon. Yon kantite manje kri, ki te kouche nan lopital pandan plizyè mwa san okenn rezilta e kounye a te geri pa manje kri, te mande pou yo egzamine dosye lopital yo ak konparezon apwopriye, fè ak kondisyon yo kounye a. Yo te vle tou konnen poukisa oratè a te kritike piblikman manje kri san yo pa egzamine reyalite ki enpòtan yo. Youn nan manje kri yo te menm leve kanpe epi li te mande doktè Kirovakan si li te rekonèt li. Lè li te resevwa yon repons negatif, li te kontinye: 'Mwen se pasyan ki gen nan ka ou konsidere kòm byen san espwa e ke ou te egzeyate nan lopital ou a pou mouri lakay ou. Ak jodi a, gras a manje kri, mwen an sante pafè.' Doktè a te rete etone."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Nonm sa a (Harootiunian) te deja mete yon atik nan yon jounal ki rele "Kominis"!! pibliye nan Yerevan (1964, No. 17I), nan ki san yo pa konplètman nye benefis ki genyen nan manje kri! Li te limite itilizasyon li nan ka limite sèten maladi sèlman, epi an menm tan an li te fè lwanj pwoteyin bèt yo malfezan ak vitamin atifisyèl. Finalman, li te avèti lektè li yo pou yo pa manje manje natirèl san konsèy yon doktè. Pou deklarasyon sa yo, mwen te deja bay yon repons kraze brize nan travay Amenyen mwen an ki rele "Along the Paths of Raw-eating".*

***

Dam sa a se bèlmè pi popilè chantè Amenyen an (Ofelia Hambardzumyan), yon dam trè entèlijan ki te ekri mwen trèz lèt jiskaprezan, mwen pral mansyone kèk nan yo jan sa a:

20 novanm 1966:

Chè Mesye Hovannessian,

"Prèske de mwa de sa, mwen te li liv manje kri ou a, ki te prete m 'pou jis yon jou, ak eksitasyon, antouzyasm ak gou, mo pou mo, ke plim la pa kapab epi li pa kapab dekri. Nan tan lontan an, Mwen te avèg

kouri nan direksyon lanmò, ak mak yon fo kò atache nan figi m 'pou anpil ane. Men, li te disparèt byen bonè nan kri-manje a.

Mwen poko fin li liv metriz ou a, lè mwen voye tout manje kwit ak boutèy medikaman ak kapsil ki pa t janm separe avè m nan poubèl. Se te 61yèm anivèsè nesans mwen lè mwen te aksepte kado sa a nan men ou e mwen te deside vin yon vegan anvan tout koreksyon. Mwen p'ap janm bliye jou sa a; Ou ka devine trè byen ki chanjman ki te fèt nan kò m detwi. Nan ane ki sot pase yo, anba presyon divès maladi, mwen te gen yon lavi boulvèse. Espesyalman maladi quater a toufe ak syatik ensipòtab te vòlè dòmi nan men m '. Apre mwen te libere anba grip mechan nan maladi, mwen te vin yon moun aktif, fò ak solid epi kouri alantou tankou yon sèf tout lajounen. Mwen pa ka jwenn mo pou eksprime rekonesans mwen; O jeni jeni, zanmi mwen renmen anpil...

Tanpri aksepte salitasyon yo nan yon zanmi byen lwen ki fyè ke li dènye non se menm jan ak ou (Ter Hovannessian). Koulye a, mwen pa ka sipòte jan moun mete sibstans toksik nan kò yo? Mwen soufri lè mwen sonje kòman, akòz inyorans, mwen te konn envite moun mwen renmen yo lakay mwen epi ba yo manje kwit ak pwòp men mwen.

Anvan manje kri, batman kè mwen te enfòme m de yon konjesyon serebral, ki nan opinyon mwen te konsidere kòm yon lanmò bèl ak fasil, Men kounye a mwen vle viv pou li ak pwòp je m 'ak tande ak pwòp zòrèy mwen ke non frè m nan se sou la. lang nan lemonn antye. Travay ou gen bon konprann, manje kwit yo dwe ranvèse, viktwa ap vin jwenn ou.

2 out 1967:

"Kounye a parfe an sante ak pwospere, tankou yon moun reyèl, mwen voye ou twazyèm lèt mwen an. Santiman kè m tèlman anpil, mwen pa kapab ekri yo sou papye; Mwen dwe sante mwen kounye a pou ou O sovè limanite, O frè mwen renmen anpil, èske mwen ka rele ou frè mwen?

Lè m pa t resevwa yon repons nan men ou pou de lèt anvan m yo, mwen te prete gwo liv ou a nan men zanmi m yo epi m te kopye tout nan twa kaye epè. Koulye a, kopi sa a ap chanje men. Apre sa, mwen te vin konnen ou te voye liv ak lèt, men yo pa rive jwenn mwen.

Isit la, kantite moun ki kwè nan veganism kri ap ogmante chak jou jou; Gen doktè pami yo tou. Pifò nan yo vin jwenn mwen pou

kèk kesyon, mwen ankouraje manje kri; Mwen fè gato, halvah, salad ak dolmeh anvan tout koreksyon epi montre yo bay moun, mwen enprime enstriksyon yo epi distribye yo nan mitan moun, mwen ekri non ou sou gato yo ak rezen chèch; Mwen te achte youn nan gato sa yo pou sè w la. Li kriye, anbrase m epi li di: "Depi jodi a nou se de sè. Pòt kay mwen an toujou ouvri pou ou." Li ban mwen dezyèm volim liv ou a.

Mwen souvan rankontre sè ou, li lèt ou ak dokiman ou, mwen gade foto yo, mwen te gade ak anpil konpasyon nan foto yo nan de pitit ou yo ki te gaspiye nan "fortifye" manje ak dwòg "efikas"; Yo te sakrifye, men olye jodi a, plizyè milye moun sove anba sèten lanmò epi voye bonjou nan memwa yo. Gwo jeni nan tan lontan yo te kite travay yo fini akòz sa a kalite manje ak medikaman epi yo te peri ... epi sèlman ou te revele sekrè sa a. Se pou lang bèbè ki oze nye reyalite sa yo.

Koulye a, kite m 'pale yon ti kras sou tèt mwen. Mwen panse ke li ta enteresan pou ou konnen ki jan mwen te ye anvan mwen te kòmanse manje kri ak ki jan mwen ye kounye a. Mwen te gen disetan lè mwen te gen gwo doulè sou bò dwat do m. Doktè yo pa t 'kapab konprann kòz la epi sèlman fè m' alèz ak medikaman ak masaj. Apre sis ane, yo te finalman mennen m nan lopital la mouri. Li te tounen soti ke ren dwat mwen an plen ak wòch ak pi. Pwofesè ki te opere ren mwen an se te yon moun entelektyèl ki, si li te vivan, ta siyen dekouvèt ou yo ak tou de men; Li te di m 'ke doktè yo te manje mwatye nan ren ou akòz masaj ak dwòg danjere ak ri. Li te bay lòd pou m bliye manje vyann, ze, vinegar, dlo mineral ak manje sale pou tout tan ak manje plis legim ak fwi.

Mwen te swiv lòd sa a pou de oswa twa ane, lè mwen te santi m pi byen, mwen te kòmanse manje tout bagay ankò. Ti kras pa ti kras, apeti mwen te ogmante ak pwa mwen te ogmante chak jou; Menm jan ak lòt moun, mwen te panse sa a te yon siy sante, men li te tounen soti nan opoze a. Premyèman, yon gwo maltèt te kòmanse, Lè sa a, janm mwen an gonfle, ak nan laj karannkat, dan atifisyèl yo te ranplase pa dan natirèl. Pwa kò mwen te rive katrevende kilo; Souf kout, tous kwonik, palpitasyon ak yon vant tounen antoure m '. Apre sa, yon goiter parèt, ki

antoure kou mwen tankou yon ze difisil. Doktè yo te vle opere, men mwen te refize. Lè sa a, syatik, arterioskleroz, tansyon, emoroid, gout, elatriye te febli tout kò m 'nan limit ke mwen pa t' kapab mache.

Chanm mwen an te tankou yon famasi tablèt aspirin, pyramiden, valocardin, milocardin, analgin, beloid, capodiazit ak lòt pwazon, ki te fè mwatye nan manje mwen an. Mwen te desi ak doktè yo e paske tout moun te di ke sentòm sa yo gen rapò ak laj, mwen te panse ke nan fen lavi mwen te rive. Mwen te fatige ak mond sa a epi mwen jis swete ke yon senp kou ta fini imilyasyon sa yo. Li pa janm rive m 'ke yon mirak ta ka parèt ak sove m' soti nan kochma sa a. Men, sa a se ansanm. Koulye a, disèt kilo dyab la disparèt (ekriven lèt la bliye ke kò orijinal li te akimile disèt kilo selil fre ak an sante pandan peryòd sa a manje kri, se sa ki, dyab la pa t 'disèt kilo, men trant-kat kilo e petèt menm plis) epi mwen mache soti nan yon bout nan vil la nan lòt bout vil la ak yon pwa reyèl swasant-kat kilo epi monte 132 etap nan faktori konyak la ak bagaj lou nan pitit fi sè mwen an ki nan klinik la la ak paske travayè yo. ak doktè yo nan gen konplètman abitye ak kondisyon anvan mwen an, yo sezi.

Sitou lè yo pran tansyon mwen epi yo wè trèz olye de diznèf. Sa ap fè yo chanje opinyon yo ak aktyèlman verite a genyen. Mwen prepare bon gou manje vegan kri lakay mwen epi pote l ba yo, yo manje epi mwen di: "Hovannessian voye liv li yo nan lemonn antye gratis. Mwen trete moun tou ak manje kri, manje jan ou vle." Mwen ap viv nan bonè sa a depi dis mwa kounye a...

Mwen vle di kèk mo sou detox mwen an. Doulè maladi mwen yo te tèlman entans ke mwen pa t santi premye reyaksyon dezentoksikasyon yo, se sèlman plis mwen manje, se plis mwen pa t ka jwenn ase. Yon gratèl wouj parèt sou bò gòch nan kò m ', ki te tou douloure, men li te byento rezoud. Po mwen te sèk nan kèk kote, grate, te resevwa pelikul epi li te vin pi byen; Koulè pipi mwen te pafwa wouj klere epi pafwa blan ak epè, men kounye a li klè tankou dlo. Mwen te gen kèk tèt fè mal ki te vin pi byen pou kont yo. Depi premye jou manje kri, mwen bliye ke gen medikaman nan mond sa a. Mwen pa ka kwè sa

cheve blan mwen an vin gri kounye a epi li refè nan koulè orijinal li."

Lèt nimewo 12 - 7 me 1971

"Mwen gen anpil nouvèl ke mwen pa konnen ki kote pou m kòmanse ak ki kote pou m fini. Yon jou mwen te ale nan lopital la pou kèk travay administratif, mwen wè yon fi doktè ki te kenbe liv ou a nan men l ', rasanble plizyè lòt doktè bò kote l. epi li te eksplike avèk antouzyasm ki jan bòpè l 'te sove anba maladi ren grav pa veganism anvan tout koreksyon. Lè sa a, li te di: "Lèt la nan bèlmè Ofelia Hambarsoumian se tou nan liv sa a." Li sanble ke li te fè' m konnen m.Mwen te gade liv la e m te wè se yon fotokopi menm liv mwen te siyen e mwen te bay moun.Paske liv ou a ra anpil,l ap fotokopi pou plis moun ka sèvi ak li. doktè rekonèt mwen, li mande m pou m al wè yon pasyan yon jou, mwen te ale nan jou nou te ranje a. Ansyen pasyan yo te rele Ozonian, kounye a konplètman an sante, te òganize yon fèt abondan; Li se veterinè, madanm li se yon doktè, frè li se yon pwofesè inivèsite, madanm li se yon doktè tou, plizyè jounalis ak kèk nouvo manje kri rasanble ansanm. Doktè Abajian soti nan Kirovakan, te antre ak plizyè nan nouvo disip kri-manje.

Ozonian te ekri yon lèt nan ansyen adrès ou yon ane de sa lè li te malad grav, men mwen panse ke li pa rive jwenn ou. Lèt sa a tèlman enteresan e gen anpil valè ke m ap kopye l epi voye l ba ou. Kòm ou ka wè nan lèt la, li te tèlman malad yon ane de sa ke yo te desi nan li, men kounye a li ap fè travay li ak konplètman sante; ***Lèt Ozonyen yo:***

ÿ *"Mwen pa konnen nan ki lang pou m eksprime sipriz mwen ak respè pou ou ki se pi gwo filantwòs ak pi gwo syantis nan laj sa a. Malgre ke akòz maladi ren mwen, mwen tèlman fèb ke mwen pa kapab ekri. kek pawol menm pou fanmi ki pi pwòch mwen, men map ekri nou ak tout kè kontan.Ou se sèl moun nan lemonn mwen ka ekri, men mwen pa ka ekri, frè m nan pote liv ou a e li ensiste pou sa. Mwen te li l, mwen te chita nan kabann jis pou m pa ofanse l epi ak repiyans te kòmanse li liv ki te chire nan lekti twòp; Men, mwen pa t kapab abandone liv sa a mayifik,*

paske langaj byen file ak pasyone li yo, ansanm ak panse pwofon ak fè ou yo, te anchante tout mwen. Se lanmò trajik timoun sa yo ki te voye w nan kav kache nan oseyan syantifik la pou chèche laverite. Gwo tristès te lakòz ou vin solèy la nan byoloji. Pou sa, limanite dèt de pitit ou yo ak non yo ap toujou rete nan memwa nasyon yo. Apre mwen fin li liv ou a, mwen imedyatman ale anvan tout koreksyon epi san yo pa tann rezilta gerizon an, mwen eksprime rekonesans mwen. Paske mwen te sèten de verite deklarasyon ou yo; Paske mwen se yon veterinè e mwen trè abitye ak byoloji, mwen te kapab pi byen konprann grandè pawòl ou yo. Tout lide syans byolojik, ki te anrasinen pwofondman nan sèvo m pandan plizyè dizèn ane, chanje nan yon sèl jou. Mwen sèten ke tan kap vini an pral bese devan grandè ou, paske pa gen okenn gwo dekouvèt ki te janm kache. Mwen gen 40 an. Mwen gen nefrit kwonik, kondisyon mwen grav anpil. Azòt nan san mwen an se 65-90 epi li pa Kouche nan kabann nan, jis respire pou ou, mwen sèten mwen pral anfòm. Mwen pral dèt ak manman m 'pou fè m' ak ou dwe kontinyasyon nan lavi m ', pou tout tan ..."

Yon lòt nouvèl enteresan: youn nan jounalis yo nan magazin "Syans & Life" te vin nan Yerevan soti nan Moskou pou fè rechèch sou devlopman nan bèt vivan.

Plizyè doktè ak eksperyans kri-manjè te rasanble nan kay la nan yon repòtè kri-manjè epi li te ekri yon rapò. Li te chèche m ', e nan dat 15 novanm 1971, lèt nimewo 13 (mwen te ekri yon lèt detaye bay editè nan jounal "Avangard") aparamman te gen yon efè, paske mwen te enfòme nan telefòn ke yon espesyalis nan maladi dijestif la. sistèm, Pwofesè Jivan Shmavonyan , te vle rankontre m 'ak kèk lòt kri-manjè. Kisa mwen ta ka fè men fè yon fèt pou aktif kri-manjè yo. Kèk jou anvan fèt, mwen te pran yon konje nan biwo a ak san okenn anbarasman, mwen te eseye mete yon tab ki ta dwe nouvo pou manje vivan tou.

Pen kri, biskwit, basaq, osi byen ke divès kalite konfiti kri ki fèt ak fèy flè, grenn grenad, menm soti nan nwaye vèt ke mwen fè chak ane nan sezon prentan an, epi tou ak divès kalite salad, mwen te dekore.

twa gwo tab tèlman bagay ke li difisil pou di. Pou yon ti tan, pèsonn pa oze manyen twa gwo gato sou non ou klere. Finalman, mwen koupe li epi jwe li. Tab la plenn nan pwa fwi ak ji fwi!



Yo wè sè Aterhov (Siranush BabaKhanian) nan mitan an, sou bò gòch li se pwofesè ***Shmavonyan,*** *ak Haikanush Ter Hovannessian kanpe dèyè li*

Reyinyon te pwograme 24 oktòb 1971 a 16:00. De zèd tan davans, mwen te voye chache sè w la pou premye moun k ap vini yo ta ba l lanmen kòm reprezantan w. Premyèman, onorab pwofesè a li menm te antre e li te bay men m ak tou de men l ak yon figi souri e li te rankontre sè w ak anpil respè. Nan yon lòt moman, tout envite manje kri yo te doktè, pwofesè inivèsite, jounalis, pwofesè, elatriye, anviwon karannsenk moun antre nan yon fwa. Mwen te choke, jis lè sa a Doktè Abajian te rive nan machin li ak kat dam ajil ak kè kontan ki soti nan Kirovakan; Li te premye pale sou maladi li yo epi li te voye rekonesans li ba ou pou debarase m de maladi sa yo epi li te swete pi bon pou ou ak sante ou.

Lè sa a, tout moun k ap manje vivan yo te bay yon diskou youn apre lòt epi yo te bay yon eksplikasyon detaye sou maladi ki sot pase yo ak sante aktyèl la. Pwofesè a te chita trankil, li t ap koute ak anpil atansyon epi li t ap fè nòt nan kaye l. Pifò nan envite yo pa t 'konnen l', lè li leve kanpe epi prezante tèt li apre rapò moun k'ap manje vivan yo te fini,

tout moun te chita epi yo te kòmanse koute an silans. Li te kòmanse pale tou dousman sou entansyon li ak plan li.



Youn nan pwofesè inivèsite yo li lèt Hovannessian. Doktè Abajian chita sou bò gòch li.

Li te di: "Hovannessian aktyèlman fè yon gwo travay. Istwa montre ke pi popilè syantis yo te soti nan moun òdinè; Malgre ke Hovannessian se pa yon doktè, men ak dekouvèt li, li kanpe pi wo a doktè epi li gen dwa yo dwe yon syantifik. Malgre ke li gen lènmi, men verite a se ke li genyen. Nou tout te di, site, men pawòl sa yo rete avèk nou. Ou ta dwe òganize yon popilasyon, pran statistik tout moun ki manje vivan, detèmine ki maladi yo te genyen nan tan lontan ak ki kondisyon yo ye kounye a, epi ba nou dokiman sa yo". epi non mwen te anrejistre ladan l tou.Nou te deside fòme yon reyinyon konsa yon fwa chak twa mwa.

Pwofesè a te di ke li te panse de etabli yon sanatorium kri-vegan, te gen tou pale nan etabli yon restoran kri-vegan. An konklizyon, avèk demann pwofesè a, mwen te prezante kèk fotokopi lèt ou yo, lèt gouvènman Endyen an,

lèt mwen te ekri "Avangard", ak lèt Ozonian ak Makarian an. Li te manje tout salad yo ak lòt asyèt ak anpil plezi epi li te mande ki jan yo prepare yo. Mwen te distribye dis kopi fòm salad mwen te genyen pou envite yo. Sa a se pa youn nan vèsyon mwen te voye ba ou yo, yon sèl sa a se yon mak nouvo ak konplè.

Reyinyon an te dire soti 16:00 pou rive 21:00. Lè l t ap kite, pwofeko a te ban mwen youn nan kat li yo ak yon lòt bay Siranoush epi li te mande nou pou nou toujou an kontak avè l. Li te di Siranoush: "Mwen reyèlman vle wè frè w la, konsilte ak prepare ansanm yon plan efikas pou rive nan destinasyon an byento. Li difisil pou jwenn pèmisyon pou vwayaje aletranje; Ekri frè w la, petèt li ka sèvi ak enfliyans li. pou prepare yon envitasyon"

Adrès pwofesè a: **Jivan Mambre Shmavonyan , Papazian No. 17, Yerevan.**"

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St Erevan.

Lèt ki soti nan gouvènman peyi Zend:

Sèvis Enfòmasyon Endyen - TS Kanwar

Tehran, 4 janvye 1971, Anbasad peyi Zend. laprès asosye

"Kòm yo te enfòme nou, ou te pibliye yon liv anba tit "Kwit manje". Ou ka enfòme ke gouvènman an nan peyi Zend te nonmen yon komite pou pran desizyon pou Nature Cure, ki fè etid sou pwogrè ak devlopman nan Nature Cure.
Liv ou a te bay komite sa a, ki rekonèt li e panse li ta yon bon travay. Kidonk, Ministè Sante ak Planifikasyon Familyal peyi Zend ap panse pou l vann gwo liv sa a bon mache (sèlman senk roupi) pou distribye li. Yo p ap pwofite sou vant piblikasyon sa a.

Nou ta trè rekonesan si ou ta tanpri bay pèmisyon gouvènman peyi Zend pou pibliye liv sa a nan lang angle ak nan douz lòt lang lokal yo.

Epitou, tanpri fè nou konnen si liv sa a te mete ajou depi la 1967 edisyon. Oswa ou vle modifye li nan fiti prè?

Se poutèt sa, nou pral rekonesan si nou gen pèmisyon ki nesesè pou kapab pibliye liv sa a nan peyi Zend."

TS Kanwar.

Li se enstitisyon sante ki pi aktif nan peyi Zend, ki te etabli an 1964 pa Mahatma Gandhi. Yo distribye liv ak bilten mwen yo regilyèman nan peyi Zend. Enstitisyon sa a te prezante Ministè Sante peyi Zend nan liv mwen an. Men kèk pati nan lèt direktè enstitisyon sa a te ekri m:

"Mwen te li sou ou senk ane de sa nan Magazin Vejetaryen Britanik la, ke mwen pa t peye anpil atansyon a epi mwen te prèske bliye; Jiska mwa pase a, yon dam Meksiken ki dirije yon sanitaire la te rete avèk nou pandan twa semèn epi li te pale anpil sou nou. manje kri.Depi lè sa a, mwen te enpasyan eseye kontakte ou ak kòmande yon liv, men ki jan mwen ta ka jwenn adrès ou a? Men, kèk jou de sa de moun ki te vin jwenn nou ki te sou manje kri pou senk ane ak ban m 'yo Enstiti sa a te fonde pa Gandhi e mwen te gen chans travay la pandan dis ane pandan dènye ane yo nan lavi li.

NATURE CURE CENTER, Uruli- Kanchan, peyi Zend

Prezidan Sosyete Vegan Izrayèl la, editè anchèf "Nature and Magazin Sante:

"Mèsi anpil pou bilten ou voye yo. Nou eseye jwenn yo bay moun ki vle sèvi ak yo plis. Nou te vann yon santèn volim nan liv ou yo jiskaprezan; Nan yon ti peyi kote pifò popilasyon an pa konn angle, vann anpil liv se vrèman yon gwo siksè. Map voye ba ou yon kouvèti magazin "Nati ak Sante" (TEVA UBRIUT), kote yo enprime bèl foto Anahit ki gen sizan. Kounye a m ap prepare yon atik pou m enprime ak yon foto Anahit ki gen douz zan."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St Nevey Oz. pèp Izrayèl la

Doktè sa a se prezidan Sosyete Britanik Vejetaryen an, ki moun ki gen yon pratik nan Lond, epi apre li fin li liv mwen an, li te

konvenk epi li bay pasyan li adrès mwen epi li preskri liv manje kri. Lèt sa a pwouve sa:

"Mwen li liv ou a sou manje kri. Doktè Lato te preskri yon rejim manje kri pou trete kansè mwen an. Li te ban mwen adrès ou pou mwen ka kòmande liv la nan li. Mwen pral voye dis dola pa lapòs epi tanpri voye twa liv mwen. ak sis bilten."

Madam Campbell Moodie, 31 Linden Garden, London, W. 2

Madan VERA STANLEY ALDER:

"Chè zanmi bèl pouvwa, mwen li liv ou a ak anpil atansyon de fwa epi mwen santi sa liv sa a pral inogire yon nouvo epòk pou limanite. Li trè nesesè pou mete liv sa a devan je moun pou finalman gen yon vibre jeneral nan mond lan. Ou se yon jeni ki te kapab rekonèt verite senp ak pafè a epi eksplike li pi kòrèkteman pase tout nitrisyonis yo ki gen liv mwen te li jiska prezan.

Pandan plizyè ane, mwen te ensiste bay moun ke lòm se yon fwitè e se konsa pwoblèm nan mond lan pral rezoud epi yo pral kreye yon mond an lò. Deviz ou ("pa kwit") elimine tout rezon, mezi, modération, ak yon lòd senp ak debaz. Ou pral elimine estatistik yo ak sou sa ki te diskite byen lwen tèlman, ak nan plas yo ou pral bay moun ki gen sante reyèl ak kontantman.
Dekouvèt ou a, tankou dekouvèt elektrisite, se travay yon jeni, e petèt moun ki konprann ou yo se jeni tou.

Mwen pral fè tou sa li pran pou fè liv ou a pi popilè; Kounye a m ap edite yon liv, ekri yon lòt liv epi m ap bay konferans. Jou yo twò kout pou fè bagay sa yo. Koulye a, sitiyasyon an nan mond lan se kritik, men mari m 'ak mwen ankouraje, an tèm de konnen ke ou menm ak travay ou ak siksè ou yo toujou nan mond sa a. Tanpri aksepte ke nou trè pre ou.

Mwen voye youn nan liv mwen yo ba ou. "Nou te vejetalyen pou ane, nou pa fimen oswa bwè alkòl, e kounye a, mari m 'ak mwen ap itilize metòd ou a."

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, Lond.

ESSENCE OF HEALTH» Pi gwo Piblikatè Lwa Sante ak Lavi:

29 avril 1968:

"Mwen te resevwa liv ou a. Non sèlman mwen jwenn liv sa a ekselan, men li anfòm parfe ak panse, aksyon, ak ekri mwen yo. Kounye a nap pibliye yon magazin ki rele "ESSENCE OF HEALTH". Anplis piblikasyon magazin sa a ak liv pèsonèl mwen yo, mwen vle vann liv etranje ki montre moun yo bon chemen. Pou rezon sa a, li sèten ke liv ou a ta dwe enkli nan mitan liv mwen yo, kidonk tanpri fè m 'konnen sou kondisyon ki nan rabè an gwo."

24 me 1968:

"Mwen kontan voye yon chèk $82.5 pou ba ou pou senkant volim liv manje kri. Si ou vle ban nou dwa pou enprime liv la, nou pral byen kontan aksepte li. Nou gen tout zouti pou pibliye li."

Box 2821, Durban, Lafrik di sid.

MISYON PUBLIC DAULAT RAM:

"W ap sezi lè w resevwa lèt sa a; Kwè mwen, apre w fin wè liv ou a, tout manm konsèy administrasyon enstiti sa a te non sèlman afekte anpil, men tou, konplètman konvenki ke se sèlman atravè manje kri popilasyon an ka sove. tout maladi.Kominote nou an se yon òganizasyon charite.Nou te deside aplike mouvman manje kri nan peyi Zend.Si ou pèmèt nou enprime liv ou an angle ak lang lokal yo,n ap distribye dimil kopi gratis an premye.Nou pral tou kontakte Ministè Sante a pou yo konsidere pwoblèm sa a tou nan aktivite yo.Nou deside pwouve laverite nan lopital tou.

Nou konnen ke filozofi ou gen opozan li an tèm de enterè pèsonèl, men nan yon peyi tankou peyi Zend, kote pi fò nan popilasyon an se pòv ak grangou, manje kri pral jwenn yon tè apwopriye epi yo pral lakòz dè milyon de èt imen ki kòm yon rezilta nan. manje kwit ak abitid ak koutim mal soufri, sove. "Pita, lè liv ou a

pibliye epi rezilta a reyalize, nou pral voye yon envitasyon pou nou vin nan peyi Zend ak fanmi ou epi wè rezilta a ak pwòp je ou."

Krishan Mohan, Vis Pres. 17- B, Asaf Ali Rd. NewDelhi

Apre mwen fin resevwa lèt anbasad Endyen an, mwen deside eseye ankò epi enfòme otorite peyi nou an sou viktwa sa a. Premyèman, mwen te ekri lèt sa a bay MohamadReza Shah Pahlavi, te atache yon volim liv Pèsik, Angle ak Amenyen nan Biwo Imperial
Lèt la:

"Mwen fyè pou m pote ou trè kontan nouvèl ki ka difisil pou imajine okòmansman.

Kòm rezilta trant ane mwen nan efò, etid, rechèch ak eksperyans, jodi a li te definitivman pwouve ke kòz yo nan tout maladi yo ki te koze pa konsomasyon nan manje kwit, pwodui chimik ak lòt sibstans ki mouri ke moun san konnen mete nan kò yo. Mwen te vin konvenki sa a lè mwen te pèdi de nan pitit mwen renmen anpil yo, youn nan laj dis ane ak lòt la nan laj katòz, kòm yon rezilta nan preskripsyon nan "efikas" dwòg ak "fortify" manje pa doktè pi popilè. Yon liv detaye ke mwen te ekri an Amenyen te enprime e pibliye an 1960, answit pou m enfòme konpatriyòt/gason pèsik mwen yo an 1963, mwen te pibliye tanporèman yon ti bwochi an Pers, yon kopi mwen te prezante an menm tan. Mesye Pahlbod, Minis Kilti ak Atizay, te remake liv la mansyone. Li konvoke m epi apre plizyè reyinyon prezante m n
Abbas Nafisi, Sekretè Jeneral Red Lion ak Solèy. Mesye Doktè Abbas Nafisi ak Doktè Abolqasem Nafisi, chèf Lopital Matènite Khaje Nouri, te renmen lide ak opinyon mwen e yo te pwomèt tout kalite asistans ak koperasyon; Pou rezon envestigasyon preliminè sou manje kri, yo te prezante m 'nan òfelina Nemooneh ak pepinyè Number One ak Lopital Timoun Bahrami. Malerezman, mwen te rankontre kèk difikilte la, paske li te nesesè yo separe kèk doktè ak anplwaye nan vye lide mal epi familyarize panse yo ak nouvo lide, Se poutèt sa, akòz ranvwaye travay la, efò mwen yo te rete san rezilta e mwen tanporèman abandone pouswit nan. pwoblèm nan. Natirèlman, ak gwo

regrèt, espesyalman depi mwen byen obsève efè danjere nan move abitid manje yo.

Fondamantalman, administratè yo nan enstitisyon yo mansyone kòm byen ke tout doktè yo pa t 'peye atansyon sou efè a reyèl nan manje mouri ak sèlman manje kwit ak manje ki pa vital nan tout pasyan yo, tankou restoran, ki lakòz maladi 100%. Apre mank de siksè nan pwòp peyi mwen, mwen deside eksprime lide mwen bay syantis yo nan peyi etranje, pou petèt nan fason sa a mwen ka jwenn prèv valab ak nye pou aplike plan mwen an nan peyi mwen. Kounye a ke lè a rive, mwen santi se devwa sakre m pou m transmèt enfòmasyon enpòtan sa a pou ou menm ki te montre entansyon w bay mond lan ak revolisyon blan *Shah ak moun.*

Liv angle mwen an te premye enprime ak pibliye an 1963, epi li te vann. Lè sa a, an 1965, mwen pibliye dezyèm liv la nan lang Amenyen ak dezan apre mwen tradui menm liv la nan lang angle, pa ki mwen te voye chak nan yo ba ou. Mwen te voye dimil (10.000) volim nan liv sa yo ak anviwon demi milyon feyè gratis bay politisyen peyi etranje yo, nan jounal, enstitisyon, inivèsite, elatriye ak mwayen pèsonèl mwen ak resous mwen yo. Ane sa a ankò, mwen enprime dimil ti liv nan lang Amenyen pou bay moun yo gratis. Rezilta aktivite sa yo se ke jodi a nan peyi yo nan mond lan, espesyalman nan Amerik, peyi Zend ak Ameni, gen dè santèn de milye de moun ki se Raw-Vegan, pi fò nan yo te pasyan ki te desi ak doktè yo, e kounye a, yo kontinye lavi yo nan yon sante pafè. Mwen resevwa plizyè milye lèt remèsiman nan men yo. Prèske tout vejetalyen yo ak doktè naturopati yo ak lòt enstitisyon sante pwogresif gaye liv mwen yo ak feyè epi yo kòmanse reklam vaste sou veganism anvan tout koreksyon; Yo pibliye anons mwen yo nan jounal yo, yo bati enfirmri pou veganism kri. Nan Meksik, yo etabli yon òfelina manje kri. Liv mwen an ap tradui an panyòl nan Ajantin ak an Hindi nan Delhi epi kounye a ap enprime. BBC la prezante liv mwen an sou televizyon epi li pati nan li bay pèp la; Doktè filantwopik nan Ewòp, Amerik, elatriye bay adrès mwen bay pasyan "incurable" epi rekòmande pou li a

liv manje kri. Byolojis nan Yerevan Academy defann ak sipòte opinyon mwen nan magazin chak mwa "Syans & Teknik".

Depi gwo liv mwen an Amenyen te pibliye dis ane de sa, la kantite manje kri nan Yerevan ogmante. Yo etabli relasyon youn ak lòt epi òganize pati ak selebrasyon ki baze sou manje kri. Anpil doktè yo wè tou nan mitan manje sa yo kri manje; Chèf la ak pwofesè nan depatman an nitrisyon nan Inivèsite Yerevan òganize konferans sou manje kri, ak nan rasanbleman sa yo, moun ki te sove anba maladi grav bay rapò yo.

Pou egzanp, yon doktè fi ki te soufri nan paralizi ak te pa kapab deplase pou kat ane, leve kanpe apre katòz mwa nan manje anvan tout koreksyon epi li se kounye a nan sante pafè. Yon lòt egzanp enteresan: youn nan fanmi m yo, yon jèn gason vennwit ane, te soufri nan feblès nè yo e li te diman ka deplase bra l ak janm li; Li pa t peye atansyon sou enstriksyon gratis mwen yo, li te vwayaje ann Ewòp twa fwa epi li te depanse plis pase yon milyon rial jiskaske finalman li te resevwa liv ki manje kri nan Lausanne nan men yon newològ pi popilè ki te li liv mwen an e ki te vin konnen verite a. Li tounen Teheran.

Gen plizyè milye dokiman ki sanble nan dosye ki enpòtan an e mwen mwen pare pou prezante yo bay nenpòt moun ki nonmen. Apre yo tout, pi gwo siksè ki te rive jwenn mwen dènyèman se ke gouvènman an nan peyi Zend te rekonèt ofisyèlman liv mwen an kòm itil e li te deside pibliye l 'epi rekòmande lekti li bay moun nan peyi Zend pou yo ka swiv enstriksyon yo nan liv la. . epi sove anba maladi, povrete ak grangou.

Jodi a li se definitivman pwouve ke moun ki evite konsomasyon an nan manje kwit, dwòg pwazon ak lòt sibstans ki mouri yo gratis nan tout maladi, kit se limyè oswa lou, tankou atak kè, kansè, dyabèt, maladi enfeksyon, rim sèvo. elatriye yo sove. Dokiman ki disponib yo pwouve byen ke lè nouvo lopital yo louvri, kantite pasyan yo ogmante pwopòsyonèlman; Paske lopital, famasi ak kwizin se sous epidemi maladi; Se poutèt sa, pa gen okenn nesesite pou konstwi nouvo lopital, men kondisyon yo ta dwe kreye pou lopital yo rete san pasyan epi yo fèmen youn apre lòt, ak

kondisyon sa a se sèlman nan chanje fason moun manje. Kontrèman ak sa kèk moun panse, li trè fasil fè sa.

Kòm gouvènman an nan peyi Zend te deside, premye a tout bagay, li nesesè yo rekòmande nasyon an li liv la nan manje kri ak dezyèmman, li ta dwe ofisyèlman anonse ke kwit manje se yon zak anòmal ak ki pa vital. Ta dwe gen yon limit nan piblisite yo fo ak twonpe nan manje mouri, dwòg pwazon ak vitamin chimik. Olye pou yo distribye dwòg pwazon nan mitan kiltivatè yo, ofisye Health Corps yo ka anseye yo kijan pou yo grandi nan kèk legim vivan. ak ble pouse, prepare bon gou ak bon mache manje ki an sante, oswa ki jan yon moun ka konplètman satisfè kò l 'ak de rial ble vivan, de rial nan dat ak de rial nan legim ak viv san maladi. Atravè laprès, radyo ak televizyon, li posib pou avèti ak preskri nasyon an sou chanjman ki fèt nan abitid manje, preparasyon an nan viv ak vrèman dinamize manje natirèl; Lopital yo ka konvèti piti piti nan enfirmri; Fason pou manje pepinyè, òfelina ak lopital yo ta dwe piti piti vin obligatwa kri-vejetalyen. Kòm yon rezilta, moun deplase sanatoryom sa yo nan kay yo epi yo vin pwòp doktè yo. Byento lopital yo pral vid nan pasyan yo epi yo pral fèmen youn apre lòt. Konsomasyon tout kalite tabak, bwason, vyann, pwason ak lòt sibstans danjere ap diminye piti piti.

Zanmann, Pistache, dat, rezen chèch ak atik manje ki gen anpil valè ak anpil lòt fwi ak legim yo ekspòte nan lòt peyi nan pri ki pi ba yo, sa a ta dwe sispann epi pa gen okenn ekspòtasyon ta dwe fèt. Se konsa, manje ki grandi isit la pral konsome pa pwòp moun pa nou yo ak kòm yon rezilta, estanda lavi moun yo ap monte ak atitid negatif yo ap diminye. Vòl, krim ak falsifikasyon pral disparèt. Sa a, ki sanble enposib okòmansman, pral vin yon reyalite nan peyi nou an nan kèk ane.

Nou pa ta dwe peye atansyon sou absid, fo, ak move konsepsyon kèk doktè ki renmen lajan ak san pitye, paske yo pa sèlman pa t 'kapab jwenn remèd ki pi piti a pou anpeche maladi ak reklamasyon yo, men tou ak move aksyon yo.

erè te lakòz pwopagasyon maladi sa yo. Repons pou tout diskisyon sa yo se sèlman rezilta definitif travay ak aksyon. Si rezilta a jwenn nan fanmi mwen pa ase pou yo, osi byen ke nan mitan manje kri ki gaye nan lòt peyi yo, si mwen resevwa ase enstalasyon ak mwayen, mwen pare pou pwouve ak pwouve verite reklamasyon mwen an ak aksyon. nan yon kout peryòd de tan.

Mande mwen an se pou w li liv ak avi mwen te voye ba ou yo an anglè avèk pasyans."

"Pou prezans pi gwo sovè limanite soti nan povrete ak maladi:

Mwen se yon ofisye retrete nan Lame Imperial la, ki te pran retrèt ak dizwit ane ak twa mwa eksperyans akòz obezite twòp nan ane 1344 *(kalandriye solèy Pès la)* dapre desizyon Konsèy Medikal lame a dapre dosye mwen an. maladi grav ki te ranje. Anvan mwen te pran retrèt pou yon ti tan pou trete obezite mwen an, ki mwen te pran alantou 125 Kg, grenn minceur tankou Metrical yo te preskri epi mwen te pran yo, ak kòm rezilta pwa mwen an te rive nan 150 Kg ak kontinye ogmante. Jiskaske mwen te konplètman prive de pouvwa a nan travay. Lè sa a, lè mwen preskri vitamin, kebab ak lòt manje, mwen te resevwa opresyon tou. Li te deside pran retrèt mwen, se sa ki, san benefis, se sa ki, ak salè enkonplè. Nan epòk sa a lè opresyon mwen t ap tòtire m, yo voye m nan depatman alèji lopital No 502 lame a epi yo ban m dizwit kalite piki nan men m, ak chak youn nan yo ki gonfle, yo di ke ou se alèji ak bagay sa yo, nan kou yo tout anfle, men de oswa twa Yo konsidere yo le pli vit ke petisyon an pa t vid epi yo te di ke ou fè alèji ak yo epi ou ta dwe fè piki twa fwa pa semèn; Kòm yon rezilta, mwen te resevwa opresyon kè ak pa preskri lòt grenn tankou Valium, siwo tete ak dwòg ki ka touye moun, ren mwen echwe ak gwo doulè nan vant anfle. Lè sa a, pwa mwen an te ogmante soti nan 160 kg epi ankò lè w pran tablèt corten fò doktè a preskri, mwen te vin pi gra chak jou epi mwen te resevwa sa yo rele

nan pawas nan menm lopital la pou tretman etènèl! Apre operasyon èrni lonbrit la, doktè a te di m ke mwen te vide trant milyon inite penisilin nan vant ou; Koulye a, mwen konprann ke ak penisilin sa a, mwen te rive nan papòt la nan lanmò. Nan epòk sa a, ti pitit fi mwen an te gen rimatism nan kè e li te oblije enjekte yon milyon desan penisilin (Penador) chak semèn jiska laj 18 an. Yon lòt bò, janm ti pitit gason m nan te kwochi sou kote yo epi li te soufri nan sa. -yo rele rachit. Madanm mwen ki soufri povrete ak anpil maladi mwen menm ak pitit mwen yo, te depoze yon plent nan tribinal sipò fanmi an epi li te mande pou manje, epi mwen pa t 'kapab peye manje akòz salè ki ba mwen, mwen divòse li, ki vle di sove li. soti nan lavi mizerab sa a. Mwen te rete ak senk timoun malad ak òfelen. Chak jou, lè mwen te ale nan doktè yo ak ti liv asirans sante, yon gwo kantite ti liv yo te ranpli ak yon gwo kantite lajan nan salè mwen te detounman nan fòm vizit, ECG ak frè laboratwa. Mwen ta tou pèdi kèk nan salè mwen pou franchiz asirans lan.

Jiskaske kontab lekòl pitit mwen an, ki te remake sitiyasyon mwen an, te sijere m liv manje kri. Mwen li liv sa a ak tout antouzyasm epi mwen aksepte sa ki ladan l epi ansanm ak pitit mwen yo nou te kòmanse manje 100% vegan kri. Nan kèk jou, opresyon mwen an te disparèt; Lè sa a, kondisyon pitit fi mwen an te amelyore piti piti e janm ti pitit gason m nan te dwate, epi mwen te rekòmanse jèn mwen an. Nan sis mwa, pwa mwen diminye soti nan apeprè 160 a 70 Kg. Pandan tan sa a, lè m manje konplètman kri, mwen te reprann lavi ak fraîcheur nan yon timoun epi mwen te pwomèt tèt mwen ke mwen pap janm manyen manje ki ka touye moun. Mwen dwe delivrans mwen soti nan malè nan liv ou a."



Mesye Akbar Tofangchi- No 11, Khazaei Alley, Arabians katye, Naser Khosrow St, Teheran.

Ekriven lèt sa a se yon dam ki vin Teheran Raw Vegans klib chak jou apre travay li epi ede nou nan klib la, epi pafwa li menm kaptire kèk videyo ki soti nan travay klib la:

"Kijan mwen te simonte kansè nan veganis

anvan tout koreksyon: Byento mwen pral selebre dezyèm anivèsè m 'nan ale kri. Jis de zan de sa, lè doulè kansè mwen an te ogmante nan entansite, mwen te prezante nan yon liv manje kri ki konplètman chanje lavi m '. An reyalite, liv sa a te sove lavi m.

Nan 2533/2/21 *(kalandriye enperyal Pès la)* mwen te santi yon bagay etranj nan tete dwat mwen. Yon ti kras fache, mwen te ale nan doktè a, men radyografi a pa t 'montre anyen dwòl. Apre de mwa, doulè a te kòmanse epi byento vin pi mal. Te kòmanse vizite doktè pou tretman an.

Sou 2533/6/25 avèk pèmisyon mwen, yo te fè operasyon; Lè m te repran konesans, m te remake tete dwat mwen te disparèt, men dwat mwen te angoudi.

Atitid mwen pa t chanje anpil jiskaske sou 2535/1/5, lè mwen te santi doulè nan kwis gòch mwen, mwen te ale nan plizyè doktè epi apre yo fin pran plizyè foto, yo te dyagnostike kansè nan zo epi yo te bay lòd pou yon

rapò enfòmatik osteotomi soti nan tèt jiska zòtèy. pran Nan yon lòt operasyon pou anpeche maladi a pwogrese, matris mwen ak òvèj yo te retire tou. Karant jou pase... doktè yo di ke mwen ta dwe entène lopital ankò. Mwen deside ale aletranje epi kontinye tretman la. Mwen te ale nan peyi Izrayèl; Apre yo te retire tete dwat mwen, yo te pran foto nan poumon ak fwa mwen chak twa mwa. Anpil radyasyon te antre nan kò mwen. Yo trete m 'ak kobalt pandan karant sesyon, nan chak sesyon yo mete kobalt sou yon bò pandan twa minit ak sou lòt bò a pou twa minit.

An Izrayèl, yo te kòmanse pran foto ak radyografi ankò, yo te pran foto gwas mwen, ke mwen te opere sou ane de sa.

Finalman, doktè m te esplike m tout pwosesis la epi li di: "Yo retire pwatrin ou an reta, maladi sa a atake twa pati nan kò a, poumon, fwa ak zo; ou gen kansè nan zo avanse. Tèt femoral ou vin tèlman mens. ke mwen mande ki jan li pa te kraze pandan y ap chita sou chèz avyon an?"

Nan pèp Izrayèl la, yo te bay kenz sesyon kobalt. Mwen te retounen Teheran ak yon valiz plen foto, lèt, preskripsyon ak enstriksyon. Mwen te fè chimyoterapi pandan yon semèn nan Teheran, epi soti nan sèt nan maten rive nan apremidi a, yo mete sèl sou tèt mwen. Paske yo te sispann òmòn yo, pwa kò mwen an te ogmante de swasant-uit kilo a katreven-twa kilo. Yo menm te prevwa ke cheve m t ap tonbe epi m t ap grandi bab ak moustach. Yon jou, lè mwen te vle pran yon kapsil, lè mwen li bwochi a, mwen te wè ke li te ekri ke dwòg sa a gen jiska douz rezilta negatif ak pètèt lanmò; Men, mwen te toujou vivan kidonk mwen deside sispann anmède tèt mwen.

Dis mwa apre, chanjman ki pi enpòtan nan lavi m te rive. Lè youn nan zanmi m yo, ki te paralize tèt li, te di m ke li te santi l pi byen apre yon mwa nan vin vegan kri, mwen deside vin yon vegan kri tou. Nan denmen, mwen te ale nan klib vegan anvan tout koreksyon ak yon kò malad ak desi pou aprann sou metòd nitrisyon yo. Mwen te manje mwatye kri ak mwatye kwit pou kèk jou, mwen te ankouraje pi plis ak finalman mwen te vin yon

absoli manje kri. Lè m manje kri pou premye mwa a, yon mirak te rive nan kò m '. Cheve sousi mwen, ki te konplètman tonbe soti, te kòmanse re-ap grandi; Mwen te gen plis enèji pou m mache, je m te amelyore e mwen te santi m reviv. Yon jou mwen te tonbe sot nan mach eskalye sou planche mab biwo asirans santral la; Mwen te santi mwen ta paralize. Avèk de mwa sa yo nan manje kri, te gen anpil chanjman nan kò mwen an ke lè yo te pran foto nan basen mwen ak janm yo ankò, doktè a te di: "Zo ou yo pi an sante pase pa m '." Pa te gen okenn tras nan blesi pwofon sa yo kite nan kò m '. Mwen te kenbe tout dokiman yo ak foto anvan ak apre manje kri. Jodi a, apre dezan nan veganism anvan tout koreksyon, mwen te konplètman chanje. Mwen pa t pran okenn medikaman pandan tan sa a. Men dwat mwen, ki te konplètman angoudi apre operasyon an, tounen nan nòmal. Kò mwen, ki te plen ak bouton anba po a apre chimyoterapi e ki te nan gwo doulè, te vin pi byen ak bouton yo disparèt. Pandan tan sa a, mwen pèdi ven kilo. Kounye a mwen travay uit èdtan pa jou e mwen trè aktif nan tan lib mwen an. Mwen espere pase tan mwen ak kè kontan ak an sante nan nouvo lavi sa a."



Maryam Neshan BarJan, fèt 25 jiyè 1931 - Teheran

***

Sa yo ak dè milye de lòt lèt resevwa nan men manje kri nan divès nasyonalite toupatou nan mond lan pwouve ke pasyan sa yo ki sispann itilize nan dwòg ak manje kwit yo imedyatman ak envaryabl geri nan tout kalite maladi yon fwa pou tout.

Jounal "AVANGUARD", ki pibliye nan Erevan, kapital peyi Ameni, ekri nan youn nan nimewo li yo (1964, No. 98): "Yon kantite enjenyè, mizisyen ak pent, tout moun.
moun ki gen konesans, yo vin manje kri. Yo asire w ke yo santi yo tèlman lejè ak an sante ke yo pa transpire epi yo pa santi palpitasyon nan kè yo."

Jounal Moskou ki rele "Syans ak lavi" konfese nan
Mas 1965 li yo ke gen anpil manje kri pami lektè li yo, ki te geri nan divès maladi epi yo te enfòme editè yo sou detay yo konplè sou rekiperasyon yo.

Nan sikonstans yo, yon moun pa ka konprann poukisa byolojis ak lòt otorite responsab pa pran mezi aktif pou aplike prensip yo nan manje kri. Poukisa yo ezite lè yo jwenn yon fason pou yo rive nan objektif final yo pou libere limanite anba maladi epi asire yon lavi kè kontan pou tout moun? Si yo chwazi, yo ka geri chak moun ki malad nan de mwa epi vid lopital yo nan pasyan yo. Se devwa chak moun nòb pou mande yo si yo vle reyalize objektif sa a oswa ou pa.

Mwen deklare solanèlman bay lemonn antye ke KOUNYE PRESKRIPSYON MEDIKAMAN PWAZON AK REKÒMANDAYON MANJE KIT KI YO YO KONSIDERE KIM KRIM KI PI SAN KÈ KONT LIMANITE, PASKE YO SE FAKTÈ KI

KOZE TOUT MALADI MOUN.

***



Bèl chen blan 7 zan, Jackie ap viv avèk nou kòm yon vegan anvan tout koreksyon depi premye nan lavi li.

Koulye a, li se fasil pwouve ke manje vyann se anòmal menm pou lòt bèt, epi nou pa gen kanivò reyèl. Jackie te abitye ak manje nou manje depi li fèt. Pifò nan manje l 'konsiste de ble, dat, rezen chèch, pistache, salad ak fwi divès kalite, tout sa yo nan fòm vivan (kri), paske nan kay nou an pa gen menm yon gram manje mouri. Chen sa a menm manje zonyon ak radi ak gwo dezi.
Lè nou mennen l deyò vil la, li manje tankou yon ti mouton nan savann vèt yo. Konpare ak lòt chen, chen sa a trè an sante, fre ak plen enèji. Si nou vle abitye jenn lyon, leyopa ak chen mawon manje plant tankou chen sa a, apre kèk jenerasyon yo pral konplètman abandone ferosite yo epi yo vin kalm, epi yo ka viv ansanm ak lòt bèt tankou bèf. Men, okontrè, nou pa janm ka jwenn bèf abitye manje vyann.

Ki sa ki ta dwe evite?

Fwi sèk ki te trete ak souf oswa dlo byen file oswa ak lòt pwodwi chimik yo pa ta dwe boule, paske li pa gen okenn valè nitrisyonèl epi li se sèlman yon sibstans pwazon, pou ke menm vè pa apwoche li. Ou pa ta dwe konsome lwil oliv sa a ki te filtre ak pwodui chimik epi ki pa gen koulè natirèl li oswa pran sant ak gou.

epi li pèdi valè nitrisyonèl li yo. Oliv sale, konkonm marinated ak vineg ki prepare ak sèl oswa vinèg pa konsidere kòm manje vivan ak natirèl. Epitou, vinèg, diven ak manje sa yo ki te retounen soti nan eta orijinal ak natirèl yo pa gen okenn valè nitrisyonèl. Sèl se tou prepare nan yon fason ki chofe epi li danjere, anplis lefèt ke sèl bezwen kò a, egziste nan fwi ak legim. Pa sèvi ak pèrmanganat oswa lòt dezenfektan pou lave fwi ak legim.

Evite chanm cho, rad cho ak lè sal. Pa sèvi ak savon oswa chanpou, yo gen pwodui chimik ki danjere pou po a ak kò a; Pran yon douch osi bonè ke posib.

Vegan kri yo pa manje manje ki pa natirèl, kwit, vyann ak gra vin swaf anpil; Li pa konsome kalori san valè yo dwe etenn ak dlo frèt, li pa swe ranpli plas li ak dlo. Anplis de sa, manje natirèl gen ase dlo ak yo. Lanati te pwodwi manje natirèl nan yon fason ke yo plen ak dlo nan sezon lete ak ba nan dlo nan sezon fredi. Lè yon moun manje kri swaf dlo, li koupe swaf li lè l manje yon konkonb oswa yon tomat oswa yon tas ji fwi oswa dlo pi bon sous dlo. Pou rezon sa a ak nan lòd yo ajoute dlo nan konpot elatriye, chak bèt vivan ta dwe prepare youn oswa de vè dlo sous chak jou. Nan prensip, yon manjè vivan pa ta dwe pèmèt okenn sibstans chimik oswa toksik antre nan kò li, menm si kantite lajan an piti anpil; se ke li pa ta dwe bwè dlo tiyo. Dlo sa a gen klò ak fliyò, e kèlkeswa ti kras li ye, paske li gen pouvwa pou touye mikwòb, li gen pouvwa tou pou domaje selil kò imen an. Selil imen yo tou sansib tankou mikwòb, yo tou byen vit anpwazonnen ak echwe, kritik fò yo tande nan tout mond lan sou pratik sa a mal. Gen kèk moun ki souzèstime anpwazònman sa a, yo pran dlo tiyo sa a, ajoute kèk nouvo pwodui chimik ak pwazon nan li, fè li diferan koulè epi yo rele li bwason ki pa Yon fwa pa mwa, nou pote kèk krich dlo nan sous Vanak nan Teheran ki toupre nou epi sèvi ak li. Gen yon gwo diferans ant gou ak sant dlo sous ak dlo tiyo.

Flite ak angrè chimik se youn nan aksyon saj moun "sivilize" nan epòk sa a. Moun ki visye yo anpwazonnen tè a

angrè chimik ak atifisyèlman ogmante kantite pwodwi a epi pito pi ba bon jan kalite li yo; yo flite fwi ak legim lè yo mi epi vann yo bay moun imedyatman. Apre sa, doktè a li menm, ki te envante sa a flite, wè move rezilta nan pwòp travay li epi olye pou yo sispann li, li entèdi manje fwi ak legim.

Kounye a ke sitiyasyon an se tankou sa a, moun pa ta dwe itilize mal la nan flite kòm yon eskiz ak kwit fwi ak legim. Paske si flite detwi valè a nan pwodwi pa egzanp 10%, kwit manje detwi valè a pa 100%, epi an menm tan an, li pwodui pi plis pwazon nan manje mouri pase flite. Moun yo ta dwe lave manje anpwazonnen sa yo byen epi an menm tan goumen kont pratik iniman sa a. Koulye a, vwa moun yo leve soti toupatou nan mond lan. Yo fòme asosyasyon, enprime magazin, epi yo louvri magazen espesyal ak sanatorium ak pension pou bay moun manje manje ki te pwodwi san angrè chimik ak pestisid. Gen kèk nan disip etranje m 'yo, achte yon tè pou tèt yo gen yon jaden prive ak bay bezwen fwi ak legim yo san angrè chimik epi yo viv nan libète reyèl.

Avanti nan Asosyasyon Tehran RawVegans Mwen deside tradui ak

pibliye liv mwen an franse, Alman, Panyòl ak Arab, epi tou pou fè liv ki soti nan lèt trè enteresan epi elaji aktivite mondyal mwen an, men zanmi ak manjeist kri ensiste pou etabli yon klib nan Teheran. . Ansanm ak kèk fondatè, nou kolekte yon sòm lajan ant nou, prepare yon charter ak kòmanse travay la. Mwen te bay de gwo chanm mwen yo nan etaj la nan kay mwen an ak dlo, elektrisite ak telefòn gratis nan klib la epi li te pase de ane edmi nan jere klib la ak restoran vegan kri. Mwen te rasanble manm ki te fidèl ak filozofi mwen ak konstitisyon kominote nou an, epi yo te aktif, te ede, te òganize reyinyon amikal, te pale de rezilta yo te jwenn nan manje kri, yo te ranmase kado, epi yo t ap blag tankou yon gwo fanmi. fason nou te rasanble anviwon 900 manm.

Yon ane apre fòmasyon gwoup la, Mesye Javad Ramezani, ki te malad grav epi doktè yo te koupe vant li epi

duodenum ak fè chanjman nan vant li, li te vin nan klib la pandan y ap mouri (dapre sa li te di) epi li te vin yon manm, li te vin yon manje kri e li te sove anba lanmò. Li te enterese anpil nan aktivite kominote a e li te eli kòm manm konsèy administrasyon an. Malerezman, li pa janm ka konprann filozofi pwofon ak senp veganism kri. Pafwa li te di: "Panse mwen poko rive nan lespri Aterhov, li ka rive la yon jou." Mwen te tann jou sa yo pou ane, men pou gremesi. Mesye Ramezani te di: "Aterhov pa ta dwe atake doktè ak syans medikal epi kondane move aktivite yo." Men, mwen pa t gen opinyon sa a e mwen te vle di moun verite a.

Lè aktivite klib la te vin yon ti kras pwospere, mwen te vide premye etaj kay mwen an, mwen te ajoute nan chanm anvan yo ak yon tyè nan lwaye koutye yo te ofri yo, epi mwen te ba yo nan klib la (mwatye kay la fè pati mwen an). madanm mwen pa jwenn lwaye nan mwatye mwen). Avèk pwòp depans mwen, mwen te louvri yon pòt espesyal nan lari a epi mwen bati yon sousòl 30 mèt kib pou depo, manm kominote a pa t 'fè reyinyon regilye, nou te nonmen yon konsèy administrasyon pami kèk nan manm aktif yo, ak nan lòd. Pou pwouve Mesye Ramezani ke Li mal nan opinyon li, mwen kite l chwazi tablo a li menm. Li te chwazi Dr. Mohammad Kaar (Pwofesè Tehran Medical University) kòm Prezidan Konsèy Administrasyon an. Doktè sa a te ekri yon liv ki rele "Raw Vegetarianism" plen fòmil laboratwa absid ak san sans epi li te gaspiye tan odyans lan ak konferans san valè. Byento li te kreye yon dezòd nan klib la ke nou te oblije mete l deyò nan manm yo dapre atik 29 nan konstitisyon an. Li te ale ak kèk nan moun ki gen menm lide li yo, envesti epi ouvè yon club ki rele "Scientific Raw Vegetarianism" sou Minis St, chak moun pèdi 40 oswa 50 mil tomans epi fèmen li, gen moun ki tou regrèt travay yo epi yo rejwenn club nou an. Mesye Ramezani pa t aprann nan move aksyon l, men okontrè, olye de yon doktè, li te mennen de twa lòt doktè nan klib la pou bay diskou.

Si yo te aksepte pawòl mwen yo ke mwen te ekri ane de sa nan liv Manje kri, pifò moun ki te mouri nan dènye ane yo ta vivan kounye a. Pa egzanp Doktè Iqbal, chèf sistèm medikal la,

ki te lage m 'nan tribinal la pou yo pini, men li menm te pini nan lavi reyèl epi li te mouri. Erezman, tribinal la te rejte plent sistèm medikal la kòm san fondman e li te deside an favè mwen. Sistèm medikal la te deklare ke mwen entèfere "syans" medikal la men mwen pa gen anyen fè ak yo, mwen jis montre wout la nan lanati ak chemen dwat sa a ap kenbe moun an sante ak geri yo, ak kòm yon rezilta, la. se fason revni nan doktè bloke, men pa gen okenn biznisman renmen biznis lajan li jwenn detwi! Nan liv "Raw-Eating" nan ki filozofi nan manje kri entèprete ak konsèy la nan liv sa a, sosyete a nan vejetalyen anvan tout koreksyon yo fòme, kèk pwen debaz yo mansyone ki pwouve mal ak malfezans nan syans medikal.

Mwen konte anpil sou koule nan asosyasyon sa a ak klib paske mwen genyen pou pwouve kijan mwen te gaspiye tout tan mwen pandan sis ane, mwen te rete lwen aktivite mondyal, mwen te travay di e mwen te depanse lajan, men tout efò sa yo te gaspiye paske kèk tricheur, yo te pran kominote a, klib la, ak restoran an ak tout byen li yo. ak mèb nan men m 'ak manm reyèl nan kominote a ak remèt yo nan men opozan yo. Mesye Javad Ramezani, yon biznisman mechan e ki renmen lajan; Li pa t 'kapab konprann siyifikasyon an pwofon nan filozofi a trè senp ak ekselan nan veganism kri, kontrèman ak opinyon mwen, li te panse ke li ta rive nan destinasyon li pi bonè nan syans. Li te kwè nan opinyon li anpil e li te tèlman sèten nan pwòp tèt ou ke li te deside fè yon bagay yo mete m 'soti nan klib la epi li mete tèt li nan plas mwen ak filozofi syantifik li nan plas la nan lwa a nan lanati. Yo mete liv Dr Majdi "Manje epi vin bèl" olye de liv manje kri epi pran klib la avèk èd doktè. Pou reyalize objektif danjere sa a, li te oblije sèvi ak plizyè santèn vyolasyon, vyole lalwa, bay manti, menas, fòse, sèn, elatriye. Premyèman, li te eseye fè MohammadReza Mahtabi ak Manouchehr Safarzadeh (de manm nan konsèy administrasyon an) lwen li. .

Mesye Mahtabi, yon enjenyè agrikòl 28 an ki te siviv gwo maladi ren lè yo manje manje kri, te ede repare klib la pandan plizyè mwa. Li te yon jenn gason talan ki te fyète fè tout fil elektrik, plonbri, penti ak chapant nan klib la avèk èd nan

Mesye Safarzadeh. Lè sa a, li jere tout klib la ak restoran pou sis mwa. Li te etidye preparasyon salad kri e li te ekri yon liv ki rele "Raw vegan foods, the only human food". Mesye Mahtabi te vle tabli yon konpayi agrikòl pou sosyete a, men plan li a pa fini paske yo pa jwenn bon tè a; Misye Mahtabi pa gen anpil richès, e si nou te ba li yon ti salè pou jere klib la epi kenbe l, club nou an pa ta nan sitiyasyon mizerab sa a, men mesye Ramezani te anmède anpil ke li kouri kite nou. epi li di zanmi l yo: "Mwen pral ale, manje kwit epi mouri." Epi li te fè menm bagay la tou. Li te ale nan Khorramshahr, te jwenn yon travay nan Keshavarzi bank, te deplase lwen kay, zanmi ak moun, te rete pou kont li, kwit manje, ak kòm yon rezilta, maladi ren l 'reparèt epi touye l'.

Mesye Manouchehr Saffarzadeh te travay di pou klib la epi li te ede, men paske li te konprann filozofi pwofon veganis kri pi bon nan tout e li te toujou defann li, se paske Mesye Ramezani te gade l kòm yon lènmi, nan fason sa a. Komisyon Konsèy la te gaye. Mesye Safarzadeh te ale nan Shiraz ak Mesye Abulfazl Sadarat te ale nan Jahrom, Mesye. Ramezani ak Mesye Kayhani te rete, Mesye Abulfazl Kayhani pa yon moun enpòtan, li se yon fanmi Mesye Ramezani ak zanmi fidèl li. Mwen te vwayaje aletranje twa oswa kat fwa nan epòk sa a, vegan kri envite m nan tout mond lan, yo vle wè m ', epi pafwa mwen ale nan wè yo. Nan sitiyasyon sa yo, Mesye Ramezani te wè jaden an vid e li te kòmanse diktati li. Nou gen yon konstitisyon ki fèt pa jiris ki gen eksperyans ki te prevwa tout bagay e ki te ranfòse otorite mwen pou anpeche vyolasyon sa yo; Men Mesye Ramezani pa konn lalwa. Pou li, dezi li se lalwa.

Dapre Atik 18, 21, ak 29, Mesye Ramezani ak Mesye. Kayhani te mete deyò legalman nan kominote a, e chak mouvman yo te fè kont mwen te ilegal ak fòse. Si mwen te vle, mwen te ka sèvi ak otorite mwen nan tan, retire yo epi pran jesyon asosyasyon an, men jan sa ka parèt dwòl, mwen te gen yon enterè espesyal nan Mesye Ramezani pou lespri aktif ak dinamik li, sitou. ke li te aktif ak ede asosyasyon an. Li te òganize yon seminè nan jaden li. Mwen pa t 'vle fache l'; Mwen te toujou ap tann pou l 'aksepte erè li epi li tounen vin jwenn nou.

Petèt li t ap pase m nan betiz e li te konsidere tèt li saj paske li aksepte syans medikal, men mwen pa fè sa. Li te di: "On dwe itilize tout kalite mwayen ak plan pou goumen." Mesye Ramezani te nonmen youn nan zanmi l yo ak kamarad klas li yo, Mesye Mostaan, kòm yon kontab, ki pran tout lajan yo kolekte nan vant restoran an, biwo, ak manm nan bank la epi vide li nan kont pèsonèl Mesye Ramezani. Kisa Mesye Ramezani fè ak kòb sa? Pèsonn pa konnen epi pa reponn pèsonn. Mesye Ramezani te fè yon so; Nan dimanch ak madi soti nan 16:00 a 20:00 ak nan jedi soti nan 13:00 a 15:00 konferans ak pasyan yo te egzamine pou gratis pa doktè ak nitrisyonis. Li mete so sa a sou feyè mwen te enprime pou kont mwen, paske Mesye Ramezani pa depanse lajan nan piblisite. Sistèm medikal la te plenyen mwen ke mwen te entèfere nan travay medikal, kounye a Mesye Ramezani ap fè sa.

Yo te kòmanse akuponktur nan klib la pou yon ti tan; Fanm, timoun, granmoun kou jenn, chita bò miray la ak zegwi kole nan zòrèy yo, nen, bouch, fwon, men ak jenou tankou estati an silans! Yo t ap tann maladi a soti nan pwent zegwi a epi sove yo!
Ki kalite sèn komik pa inyorans moun ki kwit yo kreye? Doktè Nawab fè yon diskou atravè oratè klib la e li anonse li pa dakò ak opinyon Hovannessian. Tre byen Mr Nawab si ou pa dakor avek mon filozofi ki ou pe fer dan sa klib? Gen dè milyon de moun nan mond lan ki kont filozofi veganis kri, èske yo tout gen dwa antre nan pwòp club pa nou epi pale kont nou? Lè m te pibliye yon avi sou devlopman sa yo pou m enfòme manm yo, sa te fè Mesye Ramezani fache; Li chanje kadna pòt lakou a, mwen te pèl tèt mwen epi mwen plante flè pou m pa antre nan lakou a pou m wouze jaden an; Pòt biwo mwen an fèmen e mwen te oblije louvri yon nouvo pòt nan biwo mwen an soti nan koulwa a. Pòt antre nan klib la soti nan koridò a tou fèmen nan dèyè.

Li te tan pou eli yon nouvo konsèy administrasyon. Mesye Ramezani mande kèk moun pou prepare envitasyon yo. Yo te ekri envitasyon yo epi yo te mete yo nan anvlòp. Mesye Ramezani te mennen anvlòp sa yo lakay li pou l te mete yo so epi poste yo, men pa menm youn nan yo te afiche, konsa pa gen okenn.

nan manm yo nan kongregasyon an te konnen sou eleksyon an nan nouvo konsèy administrasyon an. Pandan jou sa yo, Mesye Ramezani te ranmase tout dokiman manm yo epi mennen yo lakay li. Li te bay lòd Mesye Mostaan pa aksepte pèsonn kòm manm. Sa a se yon gwo krim. Yon moun te mande Mesye Ramezani ke yon mesye te vle vin manm, poukisa ou pa aksepte? Epi li reponn: "Mwen pa t renmen aparans li." Pa gen okenn diktatè nan mond lan ki vle bay yon repons grosye konsa. Lakay li, Misye Ramezani te envite zanmi, zanmi, vwazen, fanmi ak lòt moun nan rasanbleman an e li te ba yo chak yon kat manm pou yo te kapab antre nan klib la epi vote pou li jou eleksyon an.

Nan jou ki fikse nan eleksyon an, Mesye Ramezani antre nan klib la ak yon gwoup fo pretandan manje kri ak tèks yon nouvo konstitisyon, ak yon nouvo non, ak yon nouvo sant ak yon nouvo filozofi, ki te pase pa Mesye Ramezani lakay li ak yon sèl vòt "sekrè ". Li prezante yon gwoup doktè ak lòt ke li menm li te chwazi pa yon vòt "sekrè" epi li di: "Moun ki dakò, leve men l '." Plizyè mèsenè leve men yo nan sipriz e Mr.
Ramezani anonse: "Li te apwouve." Plizyè manm reyèl nan klib la, pwoteste kont. Mwen te antre nan klib la soti lakay mwen e mwen te anonse ke mesye Ramezani yo te refize soti nan manm nan kominote a pou yon tan long, kidonk li pa gen ni dwa pou vote, ni pou yo chwazi epi yo chwazi. Eleksyon sa a ilegal e fo. Mesye Ramezani te anrejistre eleksyon sa a e nou pa t pwoteste paske nouvo asosyasyon sa a pa gen rapò ak pa nou. Sa a se yon nouvo kominote ak yon nouvo non, ak yon nouvo objektif, ak yon nouvo lokal, ak yon nouvo konstitisyon, ak nouvo liv, ak yon nouvo fondatè ak sekretè. Tout moun lib pou chwazi yon objektif pou tèt li, rasanble kèk moun ki gen menm lide bò kote l, fòme yon sosyete epi anrejistre l; Men, nan listwa, li pa te wè ke yon gwoup ilegal antre nan popilasyon opozan li yo, òganize yon fo eleksyon pou tèt li, retire prensipal fondatè kominote a, epi sezi tout byen popilasyon orijinal la. Sa a se tankou si lènmi an sènen yon vil, kèk moun ki abite nan vil la louvri pòtay la epi remèt lavil la nan men lènmi an. Sosyete a manje kri se kont aktivite a mal nan doktè. Atik 17 Konstitisyon an di: "Yon vre vejetalyen kri pa janm

vin malad epi li pa bezwen tretman ak pwosedi medikal." Konsènan aksidan ak aksidan, nou fòme chirijyen kri vegan ki pral opere san antibyotik, san serom ak san pwoteyin bèt.

Yo di m "poukisa ou pa dakò ak doktè sa yo ki kri Manje yo epi pale sou manje kri?" Se pa vre. Doktè Majdi di moun: "Pafwa ou ka manje li kwit, pa gen okenn pwoblèm." Epi li manje tèt li, Dr Nawab kwè ke manje kri yo ta dwe kòmanse piti piti. Soti nan gade ak aparans nan Dr Rashti (youn nan nouvo manm konsèy la), li ka konprann ke li se pa yon vegan anvan tout koreksyon. Doktè sa yo te fè klib manje kri a sant piblisite Et rasanble kliyan pou biwo yo pou jwenn renommée. Doktè Nawab vin prezidan konsèy administrasyon an, ki prezidans li pral ye? Jis ke li pale sou pwoteyin ak vitamin pou yon èdtan nan yon semèn e se li? Prezidan an ta dwe prezide sou zafè klib la.

Mwen mande ki jan Dr Majdi, Dr Nawab, Dr Rashti ak lòt tablo manm Mesye Ramezani te chwazi yo, kèlkeswa jan yo kont filozofi mwen an, kòman yo te dakò patisipe nan fo eleksyon sa a ak montan wont sa a epi retire Hovannessian, fondatè ak sekretè pèmanan asosyasyon an? Yo te ranplase fondatè yo, yo te pran klib ke mwen te kreye ak jere pandan sis ane nan men m ', epi yo fòseman pran sou klib la ak tout ekipman ak enstalasyon li yo. Asosyasyon nou an pa bezwen konferans "syantifik". Lè nou aksepte kòmandman nati a *"pa manje bagay kwit, pa manje bèt yo, manje manje vegan kri otan ke ou renmen ak tou sa ou renmen."* Nou pa bezwen tande anyen ankò.

Mesye Ramezani imajine tèt li yon syantifik. Lè manje kri yo antoure m epi poze kesyon, Mesye Ramezani antre nan konvèsasyon an epi pale sou glikoz ak glikojèn. Yon jou, pandan yon diskisyon, Misye Kayhani te kòmanse sèmante sou mwen. Li leve men l, li di senk oswa sis fwa: "Amenyen, Ameni, Ameni." Kòm si Amenyen se yon kalite madichon! Mwen fyè dèske m se Ameni e mwen fyè dèske m se Aryen e m ap viv nan peyi Pès. Amenyen yo pa janm te maltrete pa konpatriyòt Pèsik ak te toujou jwi respè yo. Kreye rayisman ant nasyon yo se youn nan pi move bagay. Menm jan an te rive youn

jou pandan yon reyinyon konsèy la, pandan yon diskisyon, Doktè Kaar te pèdi kalm li pou yon ti moman epi li te kòmanse sèmante sou mwen ke mwen te sèlman tande nan bouch moun ki nan lari a nan lavi mwen. Mwen te chita an silans, m'ap gade ak sezi kijan moun respekte sa a te pèdi tèt li epi li pa konprann sa l'ap di a. Li frape men l sou tab la epi li di: "Ou monte anlè epi chita nan chanm ou, isit la se pou nou, pa pou ou." Paske nan tan anvan an, li te regrèt konpòtman li ak anbrase m ', bo m' ak ekskiz, mwen padone l '; Men, dezyèm fwa a li ale konplètman soti nan limit. Nou te oblije mete l deyò ansanm ak Misye Azdanlou, non sèlman nan konsèy administrasyon an, men tou nan manm asosyasyon an.

Pou anmède mwen, Mesye Ramezani pa peye lwaye mwen pou senk mwa. Yon jou li pete fou nan klib la epi lè li wè m 'ap pale ak kèk moun sou manje kri, li rele "Soti isit la."
Lè sa a, li bay travayè li te fèk anplwaye a lòd: "Jete sa a deyò." Travayè sa a tou pouse m ', li jete m' soti nan eskalye yo nan pòt antre a, epi mwen tonbe atè epi tèt mwen frape yon motosiklèt epi li te blese. Si mwen pa te yon manjeist kri, mwen ta gen yon konjesyon serebral. Nou te ale nan komisarya a epi soti nan egzaminatè medikal la, travayè sa a te vle egzonere tèt li epi repete byen fò: "Aterhov di ke si ou manyen tab la, ou pral pèdi pwa." Li te aprann anpil bagay nan manje kri! Mesye Ramezani te vle montre anketè a kèk papye tou, men anketè a te pouse yo tounen. Asireman, Mr.
Ramezani te vle montre konstitisyon pi popilè li a epi pwouve ke li se sekretè kominote a e mwen se moun k ap fè pwoblèm. Kisa mwen ta ka fè isit la? Mwen padonnen e mwen soti; Eske se te dènye sèn nan komedyen oswa trajedi? Mwen pa konnen; Mesye Ramezani ta dwe reponn. Li te menase m anpil fwa ke li ta fè yon bagay pou fòse m kouri soti nan peyi Pès toutouni! Petèt se koutim li paske li dwe lavi l nan filozofi mwen. Sa a se tou yon kalite di Bondye mèsi. Lè yo mande l ': "Lè sa a, kote Aterhov ye?" Li reponn: "Li se anti-syans." *Isit la mwen deklare ke nenpòt mal nan lavi mwen ak pwopriyete yo soti nan li (oswa menm ajan penetrasyon).*

Egoyis ak rankin san sajès kondwi kèk moun nan pwen kote ke anyè telefòn mwen an ki gen non yo nan tout manm yo.

yo te anrejistre epi de dosye ki plen mails angle (apeprè mil) ki manke nan biwo mwen an. Mwen pa ka di kiyès travay zak vye e endiy sa a ka ye, men mwen konnen anpil ke se travay yon moun ki vle pran kontak ak patizan veganis kri yo epi abize yo. Li klè ke moun ki te vòlè yo pa ka sèvi ak yo piblikman. Nenpòt moun ki te fè sa a, te fè li nan inyorans. Mwen padone epi mande pou si li santi yon ti limanite nan kè l, apre li fin jwenn siyifikasyon li nan men yo, poste lèt sa yo tounen ban mwen; paske lèt sa yo pral trè enpòtan ak valab pou mwen ak pou istwa veganism kri nan tan kap vini an.

Kounye a ke mwen pa ale nan klib la, moun trete yo vin nan dezyèm etaj la nan vila mwen an pou di mèsi ak jwenn enfòmasyon ak achte liv. Nou te fòme yon kominote ak yon filozofi ki ekri nan liv manje kri. Nenpòt moun ki pa aksepte liv sa a pa ka vin yon manm nan kominote sa a. Doktè ki vle vin manm asosyasyon raw vegans, ta dwe fèmen biwo yo epi yo pa ekri preskripsyon oswa pwazon bay pasyan yo, men yo se doktè apre tout e yo pa ka abandone move konesans yo nèt, epi si yo fè sa, yo pa gen anyen pou yo. fè epi pa gen anyen pou di. Yo fè konferans nan klib nou an sou vitamin, pwoteyin ak pwopriyete plant yo. Mo sa yo se jis istwa san sans, mit, fantezi ak fabwikasyon. Nan kòmansman an, yo te fè konferans twa fwa pa semèn, pita yon jou pa semèn epi sèlman pou yon èdtan. Talè moun pral bouke tande pawòl sa yo e yo pral fini ak mo, kisa yo pral fè apre? Konbyen yo ka twonpe moun?

Dayè, si yon jou, Ramezani apwofondi etid li ak aksepte erè li yo, abandone *syans medikal,* retounen nan lanati epi li soumèt ak lwa yo nan lanati, nou louvri pou aksepte l 'epi mwen pral inyore sa ki difikilte yo te fè m '; Pa gen okenn rankin nan etik vrè vegan kri, nou se padon.

Raw-Veganism kanpe pi wo pase tout revolisyon nan listwa

Madam Astrie ak yon gwoup timoun kri-vegan ki soti nan òfelina a



Yon gwoup timoun kri-vegan nan òfelina Nancy Anna Zabler nan Ostrali



Arshavir Ter Hovannessian



Yon egzanp yon vrè èt imen, inisyatè a nan yon nouvo mond san maladi, povrete, grangou, lagè ak touye moun, yon egzanp yon vegan konplè anvan tout koreksyon nan 20yèm syèk la, Anahit, ***20- .*** *Pitit fi Aterhov ki gen yon ane , ki pa janm manje yon sèl ti moso nan bagay kwit epi ki pa janm pran okenn dwòg oswa vaksen.*



Anahit 15 an (foto koulè)

Anahit 10 an (foto koulè)

Logo nan Teheran kri-
Sosyete Manje



Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teheran vil, Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

Di: 828878

Siyati
otè a

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Veganis kri, yon revolisyon atravè evolisyon